Chư-Nê-Đa A-ki-ra

ĐÃ TỪNG CÓ PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH KỲ DỊ ĐỘC NHƯ THẾ NÀY CHƯA ?

(75 BÍ PHÁP TỰ LÀM LẤY ĐƯỢC)

TỦ SÁCH DƯỠNG SINH

CHƯ-NÔ-ĐA A-KI-RA

ĐÃ TỪNG CÓ PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH KỲ DIỆU NHƯ THẾ NÀY CHƯA?

(75 Bí pháp tự làm lấy được)

Người dịch: NGUYỄN VĂN HUÂN

HIỆU QUẢ ĐƯỢC THỂ HIỆN TRÊN CƠ THỂ BẠN

(Thay lời tựa)

Những người nghĩ rằng, khi ốm thì uống thuốc, sẽ đặt câu hỏi: "Uống dầu trứng chữa tim được ư?, "Uống nước ép từ khoai cô đặc có hiệu qủa với bệnh loét tá tràng, dạ dày ư?", "Chớ nói đùa trong thời đại khoa học này".

Những người ấy tin mù quáng chỉ có thuốc ở bệnh viện và hiệu thuốc.

Thuốc lưu truyền trong dân gian là trí tuệ của loài người đã thể nghiệm trong lâu năm. Việc lợi dụng những cây cỏ xung quanh ta đã đem lại nhiều hiệu qủa tốt. Người có lòng tin, biết lợi dụng đã là "người có trí tuệ" rồi. Khi thì dùng y học hiện đại, khi thì dùng đơn thuốc Đông Y, khi thì dùng thuốc lưu truyền trong dân gian, đó chẳng phải là phương pháp sáng suốt nhất hay sao?

Quyển sách này chẳng qua chỉ là dòng ngòi bút thêm thắt vào mục "Y học phương Đông" đăng liên tiếp trên tờ "Nguyệt san Hạnh phúc công cộng" mà thôi.

Nếu như có ai đã lấy lại được sức khỏe, nhờ quyển sách này thì không còn gì sung sướng hơn! Tóm lại, bạn hãy thực hành đi nào!

Tác giả:
CHU-NÔ-ĐA A-KI-RA

CÁCH TẮM ẤM, LẠNH LUÂN PHIÊN GIÚP TA KHÔNG ỐM ĐAU

CỘ THỂ TẠO ĐƯỢC SUỐI NƯỚC NÓNG TẠI NHÀ

Cách tắm ấm, lạnh luân phiên nhau là cách tắm với sự chuẩn bị hai thùng nước tắm, để lúc thì tắm trong thùng nước lã thông thường, lúc tắm trong thùng nước ấm khoảng 34°C.

Trước hết vào thùng nước lã 3 phút, sau đó vào thùng nước ấm 3 phút. Cứ tắm đi tắm lại như thế mấy lần và kết thúc bằng tắm trong thùng nước lã. Bắt đầu từ thùng nước lã, kết thúc bằng thùng nước lã.

Giữa mùa hè tắm như vậy, khi ra đường phố thấy khoan khoái dễ chịu dù nắng như thiêu, không đổ mồ hôi. Dường như đem lại kết qủa là, nhiệt độ cơ thể được điều hòa tuyệt diệu! Về mùa rét thì ấm người lên dễ chịu hơn khi tắm ở một suối nước nóng tồi.

Điều thú vị là nhờ tắm như vậy, da dẻ trở thành trơn mượt do tác dụng co bóp, thư dãn của

da. Ngoài ra, cơ thể ta khi tắm nước lạnh nghiêng về toan tính, khi tắm nước ấm thì nghiêng về kiềm tính. Nhờ tắm như vậy nên lấy lại được thế cân bằng. Do đó, có tác dụng giữ gìn được mức cân đối thích hợp.

Hàng ngày tắm như vậy, người khoan khoái, sống lâu, thân thể khó mà mắc bệnh. Cả nhà tắm như vậy thì không ai mắc bệnh.

Song, tình hình nhà ở hiện nay đang trở thành vấn đề vì chật hẹp, cố gắng thu xếp sao cho có khoảng trống đặt được hai thùng để thực hiện cách tắm ấm lạnh.

CÁCH NGÂM CHÂN ẤM,NÓNG DỄ DÀNG

Có nhiều nhà không có hai thùng tắm, xin giới thiệu cách thay thế:

Không có thùng tắm thì thay bằng hai chiếc chậu. Một chậu đựng nước nóng (khoảng 42°C), một chiếc chậu đựng nước ấm 24°C. Ngồi ghế cho hai chân vào chậu nước ấm - chậu nước nóng - chậu nước ấm.

Lặp đi lặp lại như vậy trong vòng 14-15 phút, cuối cùng kết thúc ở chậu nước ấm. (xem tr 159)

Xin chú ý: Vì chậu nước ấm sẽ nguội đi, nên thỉnh thoảng phải rót nước sôi vào để điều chỉnh độ nóng.

ĐỘNG TÁC THỂ DỤC THEO PHÉP HƯỚNG CHÍNH GIỮA LẠ KỲ LÀM TRẺ NGƯỜI LẠI

CHỈ BỐN TƯ THẾ THÔI,
MÀ ĐỀ PHÒNG ĐƯỢC SỰ LÃO HÓA

Phép hướng chính giữa là sự thâu tóm (Digest: tiêu hóa, đồng hóa, thâu tóm - ND) nhiều động tác vận động toàn thân vào thành bốn động tác. Thoạt nhìn tưởng là giản dị nhưng lại là môn thể dục rất tuyệt vời. Môn này do ông Na-ga-i Wa-ta-ru, từ năm Chiêu Hòa thứ nhất (1920), quan sát bốn tư thế cơ bản của con qui đệ tử lễ Phật Thích Ca theo lối cổ điển, rồi đặt tên là "Phép hướng chính giữa".

Nhờ phép tập luyện theo cách đó mà tự chữa khỏi di chứng chảy máu não nên ông đã phổ biến khắp nước môn này.

Về bốn tư thế thể dục theo phương pháp hướng chính giữa này, với trẻ em làm được dễ dàng, nhưng người lớn thì rất gay. Bằng tập luyện, phép hướng chính giữa làm cơ thể trở thành mềm mại gần như trẻ em. Kiên trì tập luyện môn này để phòng ngừa lão hóa và duy trì được cơ thể son trẻ.

Điểm hấp dẫn của môn này là không cần dụng cụ và chỉ cần một chỗ rộng bằng chiếc chiếu.

BỐN TƯ THẾ PHÉP HƯỚNG CHÍNH GIỮA (kv2, tv 160)

Tư thế 1:

1. Ngồi bệt, chắp dính hai gan bàn chân vào nhau hai tay duỗi thẳng, lòng bàn tay úp lên đầu gối.

2. Hai tay buông xuống, các ngón tay cài vào nhau rồi úp lòng bàn tay xuống sát giường, gập mình về phía trước, mặt áp lên lưng hai bàn tay sát giường.

Tư thế 2:

1. Ngồi duỗi thẳng hai chân sát nhau về phía trước, lòng hai bàn tay úp lên bắp đùi.

2. Gập mình về phía trước; mặt úp vào kẽ hai cẳng chân. Hai tay duỗi sấp, cạnh hai bàn tay (phía ngón cái) sát mắt cá sau của chân.

Thư thế 3:

1. Ngồi dạng thẳng hai chân ra hai bên sườn (nhiều người không ngồi dạng rộng như thế này được).

2. Gập mình xuống úp mặt lên lưng hai bàn tay úp lòng sát giường.

Thư thế 4:

1. Ngồi ngay ngắn, gập đầu gối, hai cẳng chân để sát bắp vế, mông sát giường.

2. Ngồi như vậy, ngả mình nằm ngửa sát giường, hai tay giơ ngửa lên mang tai, cạnh bàn tay (phía ngón cái) để sát đầu.

ĐẶC ĐIỂM LÀ LÀM ĐƯỢC ĐƠN GIẢN HƠN YOGA

Yoga là môn rèn luyện thể xác và tinh thần. Chắc chắn không chỉ là tư thế rèn luyện cơ thể, nên có nhiều động tác rất khó tập. Vì thế, không thể bảo ai cũng tập được. Ngoài ra, có nhiều loại tư thế, vì vậy rất ít người tập được.

Trái với Yoga, phương pháp hướng chính giữa là ai cũng tập được. Ngoài ra, tập luyện theo phép này sẽ làm cho nhiều khớp xương và cơ bắp co dãn tốt, máu lưu thông tốt, trẻ người lại.

CÁCH RÈN LUYỆN TRÊN PHẢN ĐỂ SỐNG LÂU

CÁI ĐỆM ĐÃ LÀM CHO CƠ THỂ NGƯỜI NHẬT SUY YẾU ĐI

Tôi đã quyết định không ngủ đệm. Việc đó bắt đầu từ năm Chiêu Hòa thứ 40 (1960). Bỏ đệm nằm phản, tôi được giới thiệu về cách ngủ như vậy theo kiểu châu Âu để giữ gìn sức khỏe. Để thí nghiệm, tôi mua hai tấm gỗ ghép đánh véc-ni, trải chiếu lên nằm.

Đêm nào cũng vậy, lưng tê, cổ đau. Khi tuổi 20, tôi làm ruộng tại quê nhà, eo lưng khá đau, phải cứu nóng. Đó là một trong những động cơ mà tôi muốn làm thầy lang châm cứu. Được chạy chữa như vậy, eo vẫn cứ đau.

Theo phương pháp giữ gìn sức khỏe kiểu Âu Tây giải thích rằng lúc đầu đau đớn chỗ này chỗ nọ tức là chỗ đó đang ẩn náu bệnh tật. Một khi triệu chứng đó xuất hiện, nếu nằm trên phản gỗ thì tê đau sẽ biến mất. Đó là hiện tượng bệnh tật

đã được chữa chạy. Vì thế tôi tiếp tục ngủ phan. Qua nhiên, tê, đau biến đi thật, người dễ chịu.

Vì khi nằm trên phản, có đau đôi chút thật, nhưng lại thấy dễ chịu. Từ đó càng không thèm nằm đệm nữa. Khi ngủ ở nhà người khác, thấy gia đình chuẩn bị vải bọc đệm, tôi bảo họ tháo bỏ cả đi cho.

Nằm trên vật cứng, nhờ trơ mình, từng bộ phận cơ thể lần lượt đè ép nhau, tự nhiên thấy thân thể hết những mệt mỏi phát sinh từ những tư thế nặng nhọc trong ngày.

Ngược lại, nằm đệm gây ảnh hưởng xấu. Trằn trọc, người vẫn mệt mỏi. Hiện nay một trong những nguyên nhân của nhiều người vẫn còn đau ê ẩm eo lưng là do ngủ đệm vậy.

Có nhiều người cho rằng ngủ phản không tốt, nhưng ban đầu mới thử bỏ một lớp đệm ra xem sao. Thế là giảm đi một trong hai lớp đệm, chỉ nằm một lớp. Ban đầu thấy khó chịu, nhưng chẳng bao lâu quen đi, cuối cùng không còn muốn nằm đệm nữa. Rồi lại nằm đệm lại, thấy đau mình trơ lại và bạn sẽ khẳng định rằng: " đau là do nằm đệm như trước đây".

CÁCH ĐÓNG PHẢN GỖ (h3, t 159)

Nhờ thợ mộc đóng cho hai tấm dánh véc-ni, ghép lại, mỗi tấm dài 1m, rộng 0,7m. mỗi tấm dục

hai lỗ ở sát một cạnh (chiều 0,7m) để ghép lại với nhau bằng dây. Ban ngày gập lại, ban đêm mới mở ra Cất đi, lấy ra tiện lợi, để dâu cũng gọn.

NẰM DỐC ĐẦU ĐỂ TRẺ LẠI. CÁCH RÈN LUYỆN SỨC KHỎE BẰNG VÁN DỐC

CÁCH RÈN LUYỆN SỨC KHỎE SẢN SINH TỪ "CÁCH TRỒNG CÂY CHUỐI CỦA YOGA"

Phương pháp này không phải do tôi đề xướng, mà tôi là người thực hiện theo cách của người Nhật, người Mỹ soạn ra.

Trước hết chuẩn bị một tấm ván bằng gỗ dán, đánh véc-ni. chiều dài tốt nhất là 2m. Đặt tấm ván này đầu cao đầu thấp. Rồi nằm ngửa lên, đầu để phía dốc xuống. Giang bắp đùi, buông thõng cẳng chân xuống (ở phía cao) mặt trong đầu gối kẹp tấm ván để ngươi không trôi xuống. Hai tay chắp trên bụng. Độ dốc không được lớn qúa, khoảng 30 độ là vừa. Tuy vậy, góc này có thể hơn kém tùy người.

Yoga có phương pháp trồng cây chuối, có tác dụng đưa máu đến đầu, tăng trí nhớ. Nhưng không phải ai cũng làm được.

Ở đây, phương pháp nằm ván dốc đã được quan sát. Người Mỹ quan sát rồi trình bày rằng: "khi nào thì đầu để phía trên, phía dưới, đều được qui định cả. Nhưng tư thế để đầu dốc xuống này giúp cho trọng lượng thay đổi ngược lại, da dẻ sớm trẻ lại, nội tạng cũng như vị trí đào lộn, làm khỏe người ra". Mỗi ngày làm một lần, mỗi lần 10-30 phút đều tốt. (hq, tr161)

THANH NIÊN HÃY TRỒNG CÂY CHUỐI ĐI!

Như trên đã trình bày, Yoga có tư thế trồng cây chuối. Đề nghị các bạn thanh niên nên áp dụng.

Máu từ nơi thấp nhất về tim. Tim cần làm việc rất nặng. Chân nặng trịch dễ bị xung huyết. Nhưng trồng cây chuối sẽ cải thiện được.

PHƯƠNG PHÁP DỰNG NGƯỢC CHÂN LÊN CŨNG CÓ HIỆU QUẢ

Nằm ngửa trước bức tường. Hai chân dựng ngược lên tường, chân sẽ hết mệt mỏi. Hai chân muốn rơi xuống ư? Không lo vì có tường đỡ.

XOAY NGÓN TAY, CHÂN THEO PHÁP ĐẠO DẪN ĐỂ KÉO DÀI TUỔI THỌ

CHÂN, TAY CỦA CON NGƯỜI THỜI NAY RẤT MỆT MỎI

"Hãy đứng trên lưng tôi, giậm cho một tí nào!" có nhiều người mong như vậy. Vì vai, lưng mệt mỏi dễ cứng đờ.

Nhưng ít thấy ai xoa nắn chân tay.

Chúng ta mệt mỏi vì suốt ngày nào viết lách, nào làm việc, hoạt động liên tục, nhất là ngón tay. Con người còn phải làm ra của cải, viết, vẽ. Mặt khắc, khi đi bộ chân phải đạp đất, chống đỡ thân hình nặng trĩu, rất mệt mỏi.

Tay cũng như chân đều kêu: "Mệt, mệt!".

Thế nhưng chẳng mấy ai chăm sóc những chân tay đang mệt mỏi đó! Xin giới thiệu phép đạo dẫn kết hợp chống mệt mỏi cho chân tay với giữ gìn sức khỏe để sống lâu.

PHÉP ĐẠO DẪN VỀ TAY

1. Làm tay trái trước. Ngón cái và ngón trỏ tay phải nắm ngón cái tay trái, xoay tròn một chút, xoay chiều phải, trái, kéo lên khuyu xuống.

2. Sau đó chuyển sang ngón trỏ tay trái, làm như vậy 1 phút, lần lượt đến ngón út.

3. Chuyển sang tay phải, cũng làm như trên. Xoay rồi, xoay khớp cổ tay 1 phút.

Làm cả hai tay hết 12 phút, chỉ 12 phút mà tay hết mệt, cảm thấy khoan khoái.

PHÉP ĐẠO DẪN VỀ CHÂN

1. Tay phải nắm ngón chân cái, xoay 1 phút như ở tay.

2. Xoay 4 ngón còn lại, mỗi ngón 1 phút.

3. Sau đó, tay phải nắm bàn chân trái xoay, vận động khớp cổ chân 1 phút.

4. Chuyển sang làm chân phải như trên.

Như vậy, làm chân trái mất 6 phút, chân phai mất 6 phút. Tổng cộng 12 phút. (xem h5, h162)

TẠI SAO PHÉP ĐẠO DẪN VỀ TAY CHÂN CÓ HIỆU QUẢ?

Toàn thân có 700 huyệt châm cứu. Những huyệt đó liên quan với nhau như tuyến đường xe lửa. Tuyến đó gọi là kinh lạc.

Điểm đầu và điểm chot của tuyến đó hầu như nằm cạnh móng chân, tay. Nhờ đó phép đạo dẫn phát huy hiệu lực.

Ngoài ra thần kinh vận động của tay chân chiêm 5 phần 6 vùng vận động trung khu thần kinh trung ương.

Tay thực hiện ý nghĩ của đại não. Về y học hiện đại, có thể nói phương pháp này rất có hiệu quả. Từ cổ xưa đã biết phép đạo dẫn tập luyện ngón chân, tay đem lại ảnh hưởng tốt cho toàn thân. Ai mà làm hàng ngày thì khó ốm đau. Ai cũng làm được ở bất cứ nơi nào.

Đặc điểm của phép đạo dẫn này là tự mình điều trị cho mình. Giúp đỡ người khác làm cũng không thành vấn đề gì. Ngũ dậy xoay như vậy rất khoan khoái, dễ chịu. Đây là phương pháp cần giới thiệu với nhiều người.

CÁCH BỔ TIM

Đồng thời, cũng xin giới thiệu cách này đối với người không có lo âu gì về tim.

Cách này không giống cách chữa tim, nhưng không phải là nghển đầu mà là há miệng làm cuống họng dãn to ra, rồi thở khà khà, sau đó trở

(xem tr 161, h 6)

hi tư thế bình thường hít vao thật sâu, rồi lại há miệng thở ra, hạ đầu xuống.

Làm đi làm lại như vậy, tim sẽ khỏe lên, đồng thời tuyến giáp trạng phát triển, người trẻ lại, ngăn ngừa béo bệu.

ĐI BỘ, TIM SẼ KHỎE LÊN

Quê mẹ tôi ở thị trấn X. huyện Y, một thị trấn nhỏ ở miền núi.

Ở đây có ông chủ nhà cho thuê nay đã 83 tuổi, nhưng sắc mặt còn sáng dẹp, không mang hình ảnh gì là cụ già.

Tôi đã ở thuê nhà ông cách đây hơn 10 năm. Thời gian ấy, ông không khỏe mạnh, sống trong căn phòng sâu thẳm. Ông gầy còm. Thầy thuốc bảo: "Tim rất yếu, không được đi đâu. Chỉ đi bộ tí ti thôi, tim đập thình thịch thì nghỉ". Đó là lời chỉ dẫn sai lầm.

Nhưng tôi cho rằng cứ nằm lỳ như thế chân sẽ yếu đi, tim cũng suy yếu. Phải làm thế nào để không còn lo sợ về tim nữa chứ. Tôi bảo ông rằng "Tim yếu mà nằm lỳ như thế thì tim càng suy yếu đi. Bảo không được rời khỏi nhà càng vô lý. Từ ngày mai, xin hãy chống gậy đi lộ lần dốc trong xóm làng. Để tim không phải làm việc quá nặng, đến chỗ nào đó thì dừng chân nghỉ, sau đó lại đi. xuống dốc càng thoải mái. Cứ đi như thế, mỗi ngày

tăng quãng đường xa lên cho đến khi nào đi được đến cái miếu ở tít trong rừng rậm thì tim sẽ khoẻ".

Từ hôm sau ông đã làm như tôi hướng dẫn. Sau ba tháng ông trèo lên được tận đền. Đến nay khi gặp tôi, ông thường khoe rằng: "Nếu cứ nằm lỳ thì người già đi mất. Bây giờ tôi chẳng khác thanh niên. Lời khuyên bảo của ông rất đúng". Hiện nay như trên đã trình bày, ông già vẫn khỏe mạnh và vẫn tiếp tục đi bộ.

Đi bộ là quan trọng, đi bộ để tim khỏe lên, không sợ bệnh nặng thêm.

CẮT CƠN ĐAU TIM BẰNG PHƯƠNG PHÁP BÍ TRUYỀN XOA BÓP NGÓN TAY ÚT

XOA BÓP NGÓN TAY ÚT SẼ CẮT ĐƯỢC CƠN ĐAU TIM

Triệu chứng:

Đột nhiên người muốn ngã, chảy máu não chăng? Thiếu máu não chăng? Hay động kinh? Coi chừng!

Tôi xin giới thiệu thêm cách xử lý người thường bị ngất vì cơn đau tim. Cả gia đình bệnh nhân cũng cần biết.

CÁCH DAY HUYỆT

Tuy gọi là cách day huyệt nhưng khác với cách xoa bóp (massage) và phép đạo dẫn. Là cách day huyệt châm cứu (kinh huyệt) nên gọi là cách day huyệt.

Trước hết, phai chắc chắn là người bị ngất là do cơn đau tim phát ra đã. Rồi một tay cầm ngón tay út người đó, ngón tay trỏ và ngón cái của bạn nắm lấy nó, day thật mạnh hai phía chân móng tay út. Tim sẽ hết đau ngay. Tại sao vậy? Vì ở chân móng ngón tay út, bên cạnh ngón đeo nhẫn có huyệt Thiếu xung.

Huyệt Thiếu xung này nằm ở diém tận cùng đường kinh lạc mà y học châm cứu gọi là "Tâm kinh thiếu âm" là đường phan ứng nội tạng và chứng bệnh. Day huyệt này có kết qủa khi cứu người bất tỉnh nhân sự hay thần kinh qúa hưng phấn. (hc, tr 163)

Khi châm chích, tôi không dùng kim điều trị thông thường, mà dùng "phong châm", châm huyệt này sâu 1 milimét, lấy máu đen ra, theo phương pháp cổ truyền.

Bằng cách đó, cắt ngay được cơn đau. Dó là huyệt rất hữu hiệu.

CẮT CƠN ĐAU TIM BẰNG CÁCH KHÁC

CÁCH BẺ GẬP NGÓN TAY

Khi còn sống, mẹ tôi tim có lúc bị đập thình thịch rất nhanh. Mẹ tôi lại ở một mình tại địa phương, tôi dặn cụ: "Mỗi khi như vậy, mẹ bẻ gập hai ngón tay út và ngón đeo nhẫn tay trái xuống sát lòng bàn tay, tay phải nắm chặt nó, ấn thật mạnh".

Kết quả tốt, đấy là ứng dụng theo Đông y.

CÁCH CHÂM 5 CHÂN MÓNG NGÓN TAY BẰNG "PHONG CHÂM"

Như trên đã giới thiệu về "Châm móng ngón tay út bằng phong châm để cắt cơn đau ". Nhưng không phải chỉ có ngón tay út, mà châm huyệt ở tất cả năm chân móng tay, lấy ra một chút máu, cơn đau cắt ngay. Chỉ mất một hạt kê máu mà khá hiệu qủa.

Tôi được chỉ dẫn rằng, nhờ châm và chích ra tí máu tại điểm tận cùng ơ ngón tay xa tim nhất, mạch máu ở điểm này được kích thích, giãn ra, giảm nhẹ gánh nặng của tim.

Đây là luận thuyết của lương y Ê-đô thầy dạy tôi nghiên cứu ra. Chẳng những Đông Y mà cả Tây Y cũng xác nhận cách châm 5 ngón tay này có kết qua cắt cơn đau.

CÁCH ĐỂ TIM NGHỈ NGƠI

Tim làm việc quan trọng suốt năm không nghỉ, vì thế tôi xin giới thiệu cách để tim nghỉ ngơi. Điều thú vị là cả Đông Y, Tây Y đều dùng cách này.

Trước hết chỉ cần áp lòng bàn tay vào mắt thôi là tim đã đập chậm rồi, coi như được nghỉ ngơi.

Ban đầu, lòng một bàn tay áp 4 giây vào mắt, rồi bỏ tay ra, lại áp 4 giây, cứ lặp đi lặp lại như thế 11 lần. Làm xong mắt này sang mắt khác. Không bao giờ được áp hai mắt cùng một lúc.

Trong đạo dẫn Đông Y cũng có dạy cách này. Nhưng đạo dẫn là "Y học bí truyền" nên nói chung không truyền bá. Cách này do bạn thân chỉ bảo cho. Âu Tây gọi là phương pháp "Ashumel".

PHÉP ĐẠO DẪN PHÒNG XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH

PHÒNG XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH BẰNG PHÉP ĐẠO DẪN MÀ AI CŨNG LAM ĐƯỢC (tg, tr 164)

Phép đạo dẫn cũng coi như môn thể dục. Trước hết bo gối, nằm ngửa lên giường, lưng tựa như ép lấy giường. Giơ tay phải lên trên và gập chân phải lại. Tay giơ lên hết sức, tựa như ép lấy giường. Không phai bằng mũi, và thở phù ra bằng miệng. Thở ra xong, lên gân sức toàn thân. Sau đó không phải bằng miệng mà hít vào bằng mũi, hít vào xong giơ tay lên hết sức, gập chân lại hết sức như lần trước. Làm như vậy, mỗi bên 3 lần rồi nghỉ để chân tay kia làm. Cũng làm 3 lần như vậy.

Thở ra, hít vào như vậy là yêu cầu chủ yếu. Ca hai bên phải, trái, tổng số 60 lần. Không cần làm hơn.

NGƯỜI CÓ THỰC CHỨNG CẦN CHÚ Ý

Nhiều người có huyết áp cao không rõ nguyên nhân (huyết áp cao theo bản chất). Động mạch không xơ cứng, thận cũng không mắc bệnh, vậy

tại sao huyết áp cao lên? Nên cho đó là thể chất từ khi cha sinh mẹ đẻ.

Có lẽ do mao quan căng thăng (co cứng lại) nên phải cho nó giản ra để máu chảy qua được. Vì thế tim phải làm việc hết mức (huyết áp) để đưa máu đi. Coi đó là lý do trở thành cao huyết áp. Người nào mang thể chất ấy, rồi tuổi tác ngày một tăng lên, thế là động mạch bắt đầu xơ vữa, rất nguy hiểm.

Ông A. bạn tôi trước đây mới 38 tuổi mà huyết áp thường xuyên lên cao. Khi châm cứu, tôi gợi ý anh: "Mạch máu xơ vữa chưa, phải đến thầy thuốc chuyên khoa kiêm tra xem". Thời ấy anh A. sống độc thân, làm chu một cửa hiệu. Nhà tôi cách xa đó, không đến châm cứu được. Tôi chỉ bảo cho phép dạo dẫn, nhưng hình như anh không làm.

Khi 40 tuổi, hàng ngày ngồi xe đi đi về về từ tỉnh Chi-ba đến tỉnh Xi-cư-ô-ka xa xôi. Một lần về đến nhà thì chết đột ngột vì động mạch xơ vữa. "Tại sao người ta không mách ông chữa vạm vỡ đó thực hành dạo dẫn nhỉ? Lời đồn như vậy.

Có chứ, còn thực hành hay không do tự giác.

Về trường hợp anh A, tôi nghĩ rằng ngoài huyết áp cao từ nhỏ ra, anh sống vô độ nên động

mạch bắt đầu xơ vữa. Chị A, tỏ ý trách móc với tôi như vậy.

Nói chung, người huyết áp cao khác với người huyết áp thấp. Nhan sắc đẹp, người khoe, bản thân cũng như người xung quanh đều nhầm là "khoe mạnh".

Đông Y dùng thuật ngữ "hư chứng", "thực chứng".

Hư chứng có nghĩa là chức năng sinh lí kém (minus) hơn tiêu chuẩn. Trái lại, thực chứng có nghĩa là chưc năng sinh lí mạnh (plus) hơn. Đông thời là trạng thái mi-nus hay over (vượt qúa).

Huyết áp thấp thuộc về "hư", huyết áp cao thuộc về "thực". Mặt khác vừa thừa vừa thiếu. Như đã trình bày, người huyết áp cao thuộc "thực" dễ bị hiểu nhầm là khoe mạnh. Vấn đề quan trọng là **phải lưu ý sâu sát điều này.**

Ngoài ra, một anh khác mà tôi đang chăm cứu, có ông nội, cha, anh đều bị xơ vữa động mạch. Vì vậy anh cũng có chiều hướng như thế. Anh thực hành phép dạo dẫn sớm (từ tuổi 30), năm nay 47 tuổi, huyết áp hơi cao tí ti. Anh phấn khởi nói: "Tôi luyện để động mạch không xơ vữa".

Động tác dạo dẫn đơn gian thế mà nhiều người khờ khạo không làm. Đây là kết qua tha

nghiệm từ hàng trăm nghìn năm. Nó có trang lịch sử về dạy bao nhiêu người cũng như uống thuốc bắc và châm cứu vậy. Xin hãy thực hành!

Kết quả đạo dẫn đã được chứng minh qua nhiều thí dụ. Thời gian ít, lại đơn giản mà đạt được hiệu quả. Đây là giá trị của thực hành. Xin hiểu cho như vậy.

UỐNG NƯỚC SẮC TAI QUẢ HỒNG KHI CHẢY MÁU NÃO

Triệu chứng:

Một ngày nào đó người khoẻ mạnh bỗng nhiên ngã gục và chảy máu não. Nửa người bị liệt sau khi ra viện. Có nhiều trường hợp như vậy. Cũng có nhiều ca, ban đầu người nhà săn sóc rất thận trọng. Nhưng mãi không thấy tiến bộ tí nào, dần ra chán nản. Đi kiểm tra thấy phức tạp thêm. Trong trường hợp đó, sớm cho uống nước sắc tai quả hồng thì rất hiệu nghiệm. Phương pháp có kết quả khá nhanh. Xin lưu ý.

CÁCH SẮC VÀ UỐNG .

Trước tiên ra hiệu thuốc bắc mua tai qúa hồng. Trộn 300 ml nước củ cải xay với 300 ml nước tai hồng. Ngày uống 3 lần khi đói, mỗi lần 100 ml. Uống một tuần liên tục tổng cộng 2.100 ml. Tuần sau nghỉ, tuần sau đó lại uống như trước.

Uống như vậy, triệu chứng sẽ nhẹ đi ngay, tùy theo từng người có sự khác nhau. Uống liên tiếp đến khi khỏe ra.

Đề phòng bằng phương pháp này cũng rất kết qủa.

Tôi có một người họ xa, làm nghị sĩ địa phương, ngã gục khi đang diễn thuyết tại hội trường. Nửa người bại liệt. Cho uống nước tai hồng rất có kết qủa. Khóa hội đông sau ra trúng cử. Từ sau đó để đề phòng bệnh trở lại, mỗi tháng uống 3 - 4 lần nước tai hồng.

THÍ DỤ VỀ HIỂU SAI CHỨNG LIỆT NHẸ VÀ ĐƯỢC CHỮA BẰNG ÁM THỊ

Mấy năm qua, có cuộc bầu hội đồng địa phương Tô-ky-ô. Các bạn tôi ra tranh cử. Tôi đến thăm họ. Có một người đau eo lưng dữ dội, không đi lại được, phải châm cứu mới hết đau.

Ông này mới 30 tuổi, là chú gia đình. Ông dẫn bà mẹ khoảng 70 tuổi lê chân đến nhà nhờ chữa chạy. Người con bảo tôi: "Khi mẹ tôi ngã, bệnh nhẹ hơn bây giờ. Ba năm trước đây khá nặng. Mười năm trước đây, cha tôi cũng ngã như thế vì chảy máu não. Di chứng rất nặng. Năm năm trước đây biến chứng rồi chết". Thâm tâm tôi nảy ra ý nghĩ về tình hình này. Tôi hỏi bà mẹ: "Tại sao nặng hơn lúc ban đầu hả cụ?".

'Lại cái tội già thôi!" - cụ trả lời.

Tôi bảo cụ: "Cụ đã chứng kiến lâu ngày về bệnh tật của cụ ông trước khi mất nên cụ cho rằng thế này cũng là bệnh liệt dấy. Qua triệu chứng của cụ ông, chắc cụ sốt ruột dấy nhỉ? Nhưng không phai thế đâu cụ ạ. Não mà chảy máu thì chết ngay, nhẹ thì chữa chạy được. Nặng nhẹ tựa như nhà mẫu giáo với trường đại học. Cụ ông là đại học, cụ là nhà mẫu giáo. Tóm lại "liệt" cũng có nhiều mức độ khác nhau dễ thấy thôi - tôi tiếp tục nói - Nếu cụ cứ tin tưởng rằng triệu chứng cua cụ cũng giống như cụ ông thì đến lúc nào đó, ý nghĩ ấy sẽ phân phối thân thể cụ, rồi triệu chứng sẽ ở vào tình trạng gần như cụ ông trước khi mất. Cụ là học sinh tiểu học nhưng cứ tưởng mình là sinh viên đại học. Triệu chứng ngay sau lúc ngã là triệu chứng ban đầu nên không nặng. Cụ nên dinh ninh như thế

này: "Bây giờ cũng tựa như sau khi ngã". Nghĩ như vậy thân thể sẽ cử động được tốt hơn.

Trước lúc ra về, khi bà mẹ bước chân đi, người con rất ngạc nhiên nói: "Ô kìa! Mẹ không còn lê chân nặng nề nữa! Tại sao thế nhỉ?".

Bà mẹ cũng nói: "Lạ qúa nhỉ! Mẹ cảm thấy người nhẹ hẳn đi".

Con trai cụ hỏi: "Ông có phép lạ gì phải không?"

Tôi trả lời: "Tôi đã chữa sự hiểu lầm của cụ".

Đây là một loại phép nói theo thôi miên ám thị.

Sau đó bệnh trạng bà mẹ chuyển biến khác hẳn, không cần một mũi châm vào.

Xin giới thiệu một thí dụ nữa: Bệnh tật là sự tồn tại của những điều "thú vị". Theo lời kể của người nhà bệnh nhân ngập máu não nọ nói: "Thông thường tay trái không cử động được. Nhưng khi ngủ chẳng hạn, tay trái đó cử động, che mắt được".

Dó là do trong giấc ngủ, bệnh nhân không có ý thức gì về bại liệt, nên tự nhiên tay cử động được. Đây là sự thực hiện phép thôi miên, từ trạng thái thôi miên dẫn đến ám thị: "Chà! Tay trái khỏi rồi. Cử động, cử động đi nào!". Lẩm bẩm thế rồi cứ

động được khá. Khi thôi miên để cử động được như vậy rồi thì cho bệnh nhân xem tay cử động của mình, làm cho họ cử động được rất tốt sau đó. Đây cũng là chữa sự hiểu sai.

"Bệnh từ khí ra". Đây là một biến dạng. Suy nghĩ như vậy thì tốt.

GIẪM LÊN ỐNG TRE TƯƠI VÀ PHÉP ĐẠO DẪN CHỮA HUYẾT ÁP CAO

HẠ HUYẾT ÁP BẰNG CÁCH GIẪM LÊN ỐNG TRE TƯƠI

Triệu chứng:

Về bệnh huyết áp cao, nói chung huyết áp tối đa là trên 150, tối thiểu là trên 100. Có nhiều nguyên nhân, nhưng nhiều nhất là huyết áp cao mang tính nguyên thể. Chữa bằng cách giẫm lên ống tre tươi và bằng phép đạo dẫn có kết qủa tốt.

PHƯƠNG PHÁP

Trước hết, chuẩn bị một dóng tre bổ đôi. Dóng càng to càng tốt để bàn chân tiếp xúc với đất chút ít thôi.

Thế rồi giẫm chân lên nó vào giờ nghỉ buổi sáng, buổi chiều. Giẫm như vậy sẽ được kích thích không như kiểu giẫm lên đất, người dễ chịu, mạch máu ở tận cùng được kích thích. Máu lưu thông tốt, huyết áp sẽ ổn định. Điểm quan trọng là thực hành cách này không biết chán.

Nói tre tươi nhưng tre khô cũng được.

Có người nói chân là "qủa tim thứ hai". Chân ở xa tim nhất, máu từ chân về tim rất vất vả. Ví dụ, người ngồi hay đứng suốt ngày, không bị huyết áp cao mà giẫm lên đoạn tre cũng tốt.

Ngoài ra, chữa huyết áp cao bằng châm cứu cũng tốt.

Đạp chân lên tre, máu lưu thông tốt, tim giảm gánh nặng, huyết áp ổn định. Người xưa ít bị huyết áp cao hơn ngày nay rất nhiều. Người ta cho đó là do chân đi đất, lòng bàn chân được kích thích tốt, đồng thời lại đi bộ nhiều máu lúc nào cũng lưu thông. Chân - qủa tim thứ hai không động đậy thì không giúp đỡ gì được cho sự hoạt động của tim. Lí do hiệu nghiệm của việc giẫm chân lên tre là ở điểm này.

PHÁP ĐẠO DẪN CHỮA HUYẾT ÁP CAO BẰNG CÁCH CHO CON ĐẠP LÊN LƯNG BỐ MẸ

Cách này khác với giẫm lên tre. Tự mình không làm lấy được, phải nhờ con cái hoặc vợ chồng.

ái giẫm lên lưng bố mẹ là phương pháp trái với hiếu hạnh. Trước hết, người bị huyết áp cao nằm sấp. Cố gắng nằm lên đệm mỏng hoặc chiếu, hai bàn tay úp lên nhau, mặt gối lên đó. Tư thế này giống khi châm cứu. Sau đó, sai đứa trẻ nặng 30 - 40kg giẫm chân từ vai xuống chân. Nhất thiết phải giẫm lần lượt từ vai đến thắt lưng, cho tới chân. Không được giẫm theo chiều ngược lại.

Trường hợp không có cháu nhỏ thì người lớn cũng được nhưng không giống cách giẫm của trẻ con. Trong trường hợp này, nắm chặt đầu cửa, giẫm chân từ vai xuống phía chân với áp lực khoảng 40kg.

Mỗi ngày làm như vậy một lượt, giẫm 4 - 5 lượt.

Phương pháp này rất kết qủa. Không ít người, mới sau một tuần lễ đã cảm ơn: "Nhờ ông mà huyết áp đã xuống nhiều". (tr10, tr164)

CÁC DẠNG CỦA NGƯỜI BỊ HUYẾT ÁP CAO

Tôi thấy người bị huyết áp cao đại khái có 4 dạng như sau:

1. Huyết áp dù cao cũng không hệ trọng, có người nói như vậy và phớt lờ.

2. Huyết áp cao là đáng lo ngại, nhưng uống thuốc (liên hạ áp) thì không lo. Nào giẫm đạp lên tre, nào giẫm đạp lên lưng, liệu có khỏi không? Có người bảo như vậy.

3. Có người mua máy đo huyết áp, cứ 2 giờ lại đo "Ồ! lên 2 li", "xuống 3 li", lúc mừng lúc lo. Việc này vô ích, huyết áp biến chuyển từng giờ, từng khắc.

4. Có người hiểu sâu về huyết áp và thực hành theo chỉ dẫn của thầy thuốc.

Trong bốn dạng người nói trên, dạng người nào sống lâu và mạnh khoẻ nhất, xin bạn đọc xét đoán. .

CHỚ COI THƯỜNG CHỨNG ĐAU CỨNG VAI

Phần lớn người bị huyết áp cao thường đau cổ, vai. Nhất là trước hay sau ngày chảy máu não, vai đau ghê ghớm.

Nguy hiểm đấy, cần nhanh chóng chữa chạy mới khỏi. Người ta bảo rằng khi đau vai mà châm cứu thì tuần hoàn não kém đi.

Nhưng bằng phương pháp này, cũng như giẫm chân từ vai xuống chân, liệu pháp châm cứu sẽ làm cổ, vai, lưng, eo lưng hết cứng đau, huyết áp xuống.

DAY HUYỆT CẮT CƠN ĐAU DẠ DÀY CO GIẬT ÁC LIỆT

KẾT QỦA CỦA DAY HUYỆT

Triệu chứng:

Đau dạ dày co giật không phai là tên bệnh, mà nó chỉ là một loại triệu chứng từ nhiều bệnh. Đây là cơn đau ác liệt từ bộ phận gọi là lõm thượng vị. Cơn đau biến động tựa đợt sóng. Đau đi đau lại mãi. Trong thời gian này có khi đau 3-4 phút, có khi 30 phút cho đến một giờ. Cơn đau nhiều kiểu, từ đau nhè nhẹ đến đau quằn quại.

CÁCH DAY HUYỆT

Khi đau co giật ác liệt, châm cứu sẽ khỏi rất nhanh. Nhưng day ấn huyệt cũng cắt được cơn đau.

Ban đầu giơ thẳng đầu gối, giơ mạnh hết sức ở phía ngoài, bên trên đầu gối một chút có chỗ lõm xuống. Lấy ngón tay day, ấn chỗ đó, chỗ đau nhất (Lương khâu).

Day, ấn huyệt này gây áp lực cho cả mặt trong, bên trên đầu gối. Trước hết ấn mạnh khoảng 4 giây, day đi ấn lại một số lần sẽ hết đau.

CÁCH DAY ẤN THỨ HAI

Cách này không phải là liệu pháp châm cứu mà là liệu pháp dân gian. Day ấn vào chỗ phía trên cách chân móng chân 3 phân tây, thấy đau ở đấy. Ấn day mạnh một tý sẽ thấy dạ dày hết đau ngay.

(h7, tr163)

CƠN ĐAU DẠ DÀY CO GIẬT NHƯ CHẾT

Bác tôi vốn khỏe mạnh, nhưng cứ đến mùa rét là đau dạ dày co giật ghê gớm. Khi là học sinh tiểu học, tôi đã ở nhà bác tôi, đi chơi tối về thường thấy tôi đau. Có đêm đau tới 3 lần, lăn lộn đến mức bao con cái: "Bay giết chết tao đi còn hơn sống khổ thế này!". Ở vào thời đại mà làng xóm không có thầy thuốc, đi xa thì tàu chạy bằng than củi. Sau đó tôi trở thành thầy lang châm cứu và chỉ bảo cách bấm huyệt như trên. Nhưng rất tiếc là khi lên cơn đau, bản thân tôi và gia đình đều quên mất huyệt đó... Thật công toi!

XOA BÓP LƯỜN XƯƠNG SỐNG CẮT CƠN ĐAU SỎI MẬT

ĐAU ÁC LIỆT TỰA CƠN ĐAU DẠ DÀY CO GIẬT

Triệu chứng:

Sỏi (sỏi mật) hình thành ở ống mật và túi mật. Do đó lưng đau kịch liệt và sinh bệnh da vàng. Ngoài ra, có các triệu chứng nôn ọe, sốt, v.v... Đó là bệnh sỏi mật.

Dạ dày co giật thì đau dữ dội ở bên trái dạ dày, còn sỏi mật thì đau bên phải lưng và ở bên phải bộ phận trên lưng, đặc biệt là đau ở vùng dưới sườn. Khác với đau dạ dày co giật là như vậy.

Đau dữ dội thì phải đi tìm thầy thuốc. Khi chưa đau dữ dội mà đi tìm thầy thuốc ngay thì hết đau.

Dùng liệu pháp châm cứu rất tốt.

Tôi xin giới thiệu cách xoa bóp sau đây cũng có kết quả tốt.

CÁCH XOA BÓP

Khi bắt đầu thấy đau, hãy nằm xấp để xoa bóp hai bên lườn sống. Ở sau lưng có huyệt Đởm du -

điểm phản ứng của túi mật - nằm cách khoảng 3 phân tây ở hai bên xương lồng ngực thứ 10. Gặp người day ấn giöi day ấn chỗ này sẽ hết đau. Châm chích cũng ở huyệt này.

Tôi đang điều trị bằng dùng kim to gọi là "Phong châm", châm sâu 1 mm, lấy ra một tý máu đen. Xoa bóp cũng không phải là day ấn lung tung mà phải xoa bóp vùng Đởm du này mới tót. Day ấn cho đến khi hết dau. (h 11, t 165)

THÍ DỤ VỀ CẮT CƠN ĐAU SỎI MẬT BẰNG CHÂM CỨU

Khi tôi đang còn là học sinh châm cứu, có anh chàng N. hơi ăn chơi, cùng trọ chung với tôi một nhà. Khi về trường say rượu nhừ tử và lân la đến buồng tôi. Anh này có thể chất không uống rượu được, nhưng cứ bị bạn bè lôi cuốn. Một hôm nọ, tôi đang ngủ, có người lay dậy, hóa ra chàng N. Người lạnh toát, mồ hôi nhễ nhại, yêu cầu: "Nhờ anh một tí! Anh đến hộ số nhà 119, tôi đau túi mật chịu không nổi!". Lúc này đã 2 giờ khuya. "Thế à? Tôi châm cứu cho". Tôi châm huyệt Đởm du. Bây giờ tôi nhớ lại, tay chân của tôi còn non, thế mà cũng kết qủa, hết đau hẳn. Anh đối với tôi khác hẳn: "Xin cám ơn, anh đã cứu tôi. Quan trọng qúa ông anh ạ!"

Trước đây, anh ta là côn đồ, chuyên đi gây gổ từng đeo còng số 8, nghe nói khóa số 8 rồi mà vẫn dâm bổ vào cảnh sát, đo đó da bọc xương và bệnh tật. Tôi bao anh ta: "Nhỡ tôi có vắng thì anh nhờ ai đó châm hộ vào chỗ huyệt ở sau lưng cho nhé!".

CỨU NÓNG VÀ RƯỢU THUỐC CHỮA GAN

Triệu chứng:

Bệnh gan có nhiều loại, loại thường thấy nhất là viêm gan và xơ gan. Viêm gan do virus, do ngộ độc. Nó tiến triển từ viêm cấp đến viêm mạn, đến xơ cứng, rất khó chữa. Tuy vậy có thể chữa được bằng cao "Shi-ji-mi".

CỨU NÓNG CHỮA GAN

Từ điểm trung tâm ở chỗ lồi ra ở phía ngoài bàn chân vùng mắt cá trong của bệnh nhân gần, ta khuyên một vòng tròn khoang 2 phân đường kính, rồi đánh một dấu chấm ở ngay sát phía dưới khuyên đó. Coi dấu đó là điểm đinh để vẽ hình tam giác đều. Đáy hình tam giác là một đường từ da ở

mặt trong bàn chân (phía ngón cái - ND) đến ch. da dày (gót bàn chân). Cứu nóng ca ba điểm của hình tam giác, mỗi điểm từ 3 đến 7 mồi. Ba điểm ở chân trái, ba điểm ở chân phải, tổng cộng là 6 điểm. Khi cứu ở đây, cảm thấy rất nóng, vì thế mồ. cứu phải nhỏ, đặt theo hình kim tự tháp. Cứu ở đinh điểm cho đến khi nào ngọn lửa vọng xuống quanh dáy mồi ngoài, cảm thấy nóng bỏng là được Ngày nào cũng cứu cho đến khi khỏi bệnh mới thôi. Có vậy mới chữa được bệnh nan y, chỉ phạ tội hơi mất thì giờ. (h12, th165)

CHỮA BẰNG RƯỢU HẠT DẺ CŨNG KẾT QUẢ

Rượu hạt dẻ rất tốt đối với bệnh gan. Cách làm như sau:

1. Bóc vỏ bỏ tai giã nhỏ.

2. Ngâm 0,9 lít bột vào 1.800 ml rượu. Cho ít đường vào để dễ uống.

3. Để 3 tháng sau sẽ thành rượu dẻ.

Hàng ngày uống trước bữa cơm chiều 30-40 ml.

BIẾT CÁCH UỐNG RƯỢU THÌ KHÔNG BỊ XƠ GAN

Có những tay nghiện rượu thường nói: "Tớ uống rượu không hề cần thức nhắm. Chỉ nhậu, nhậu thôi thế mới là dân rượu!".

Nhưng uống kiểu như vậy thật sai lầm. Trước đây, tôi đi phương Nam chữa bệnh đau eo lưng cho một giám dốc công ty. Bạn lão ta là chu hiệu ăn đến thăm nhậu nhẹt thả cửa. Lão ta tự dắc huênh hoang rằng: Đêm qua đánh bạn với rượu từ 11 giờ đến sáng bạch. Mặt lão ta tím bầm. Đúng là sắc diện người đau gan. Tôi cảm thấy ngay là gan lão ta hông to.

Tôi hoi thử: "Khi uống rượu ông có nhắm gì không?".

Lão ta tra lời: "Không, không nhám gì cả. Ăn goi, nhai giăm-bông thì còn gì là hương vị rượu nữa. Khi uống rượu tôi không hề gắp một đũa thức ăn nào".

Đúng như tôi suy luận. Tôi bảo lão ta: "Nói đến thức nhắm rượu, tức là nói đến chất đạm trên bàn rượu. Đây là trí tuệ của người Nhật. Gan của người nghiện rượu rất mệt vì vai trò giải độc của nó. Vì thế phai bổ sung chất đạm cần thiết cho nó như ăn goi, giăm-bông... Uống rượu không nhắm thì nguy hiểm!".

Lão ta sửng sốt: "Thế à?". Tôi nói tiếp: "Đúng thế. Uống rượu suốt đêm, gan một lư vi phai mất công loại bo những chất độc hại. Trong khi đó, gan ông không được bồi dưỡng tí gì. Khác nào chỉ ép buộc người ta làm nhưng không trả một đồng công nào. Gan nổi dậy phá

hoại ngầm, gọi là viêm gan cấp tính, thể hiện ở vàng da. Bãi công có thời hạn là viêm gan cấp tính đóng cửa nhà máy gan là xơ gan. Ông không thấy thế ư?".

Mặt tím tái, lão trả lời: "Vâng, thầy thuốc bảo tôi viêm gan. Tôi uống thuốc!".

Uống rượu kèm theo thức nhắm thì không sợ gan hóng. Chắc chắn là phải có thức nhắm. Từ đó lão ta không còn uống rượu suông nữa.

KẸO MẠ VÀ PHÉP ĐẠO DẪN Ở MẮT, Ở CHÂN CHỮA VIÊM GAN (GIÁ ĐỖ, MẠCH NHA)

Triệu chứng:

Viêm gan ban đầu khác với bị cảm. Viêm gan virus, trước tiên người uể oải, hay mất ngủ, không thèm ăn, nhức đầu, sốt cao 38°C, nước tiểu nóng, da vàng. Lúc này rất cần khám bệnh.

PHÉP ĐẠO DẪN Ở MẮT

Lòng hai bàn tay xát mạnh vào nhau nhiều lần cho đến khi nóng lên, úp vào hai mắt vẫn mở,

mắt liếc sang phải, sang trái, ngước lên, nhìn xuống.

Phương pháp này chữa viêm gan hiệu nghiệm. (h13, t1667)

PHÉP ĐẠO DẪN Ở CHÂN

Trước hết nằm ngửa, gáy để lên hai lòng bàn tay (10 ngón tay đan vào nhau), chống hai đầu gối lên, mình không cựa quậy .Hai chân thay phiên nhau hạ xuống. Hạ xuống bên phái, bên trái, sát mặt giường. Hạ phía trái 3 - 6 lần, phía phải cũng vậy. Làm liên tục hàng ngày không biết chán, sẽ kết qủa.

KẸO MẠ LOẠI TRỪ CHẤT ĐỘC Ở GAN

"Tưởng là cái gì, hóa ra anh chàng kẹo mạ!". Nói đến món này nhiều người cau mày lại vì hình ảnh lèo nhèo của nó.

Nhưng ban thân kẹo mạ khác với hình anh cua chúng ta. Kẹo mạ có khả năng loại bo được các chất độc ở gan. Kẹo mạ chứa nhiều axit amin, ăn lúc nào cũng được. Gan mạnh lên. Tôi đề nghị người viêm gan cần ăn kẹo đó.

Có người nói: "Ăn kẹo mạ gan không việc gì!". Nó có tác dụng tăng huyết, nên có thể ngăn ngừa được phát sinh ung thư.

Dạo dẫn thì không mất tiền, kẹo mạ thì rẻ tiền. Không tốn tiền nhiều mà bệnh khỏi.

CÁCH TỰ CHUẨN ĐOÁN GAN

THẦY THUỐC CŨNG KHÓ LÒNG CHUẨN ĐOÁN GAN

Người ta cho rằng thầy thuốc cũng khó lòng chuẩn đoán gan. Nói như vậy có nghĩa là gan là một tạng phu có sức mạnh, mất đi chín phần mười bộ gan, chỉ còn một phần mười vẫn phát huy được chức năng. Người ta bảo gan là một "tạng phủ trầm - lặng".

Vì thế, dạ dày đau, ruột ỉa chảy... đều có triệu chứng, nhưng gan thì không. Do đó, chuẩn đoán theo 4 chuyên khoa là cần thiết.

CÓ THỂ TỰ KIỂM TRA TRẠNG THÁI LÀNH MẠNH CỦA GAN

Xin giới thiệu phương pháp tự kiểm tra gan sát với mọi người. Bằng phương pháp này có thể hiểu được mức

độ lành mạnh cua gan mình. Đồng thời cũng là liệu pháp tự điều trị nữa.

Trước hết, nằm ngửa, co đầu gối, để ngón tay phai vào chỗ dưới xương sườn ngực phải. Ngón tay ấn thật mạnh. Trường hợp này, đầu gối chống lên, bụng mềm ra nên dễ biết. Sau đó vừa thở "phù" ra vừa ấn ngón tay. Ấn với áp lực tựa hồ luồn ngón tay xuống dưới xương sườn được. Nếu gan không đau, bước đầu coi là gan lành mạnh. Nếu gan đau thì coi đó là gan đang mệt nhọc.

(tr 14, tr 166)

CÒN PHƯƠNG PHÁP KHÁC NỮA

Trước hết vạch một đường thẳng từ núm vú phai xuống chỗ cuối cùng nhất của xương sườn, rồi ấn vùng này (không ấn xương sườn mà ấn dưới mép xương sườn). Khi cam thấy hơi đau ở chỗ này (huyệt Kì môn) thì ấn bằng tay. Lấy huyệt Kì môn làm trung tâm, dùng cả 4 ngón tay dàn đều ấn mạnh.

CÁCH CHỮA BỆNH VÀNG DA BẰNG CÂY THUỐC

Triệu chứng:

Tóm lại vàng da là tình trạng khác thường của tổ chức và máu trong cơ thể, chất bulilubin -

sắc tố mật tăng lên, làm mặt ngoài cơ thể (da v.. niêm mạc) vàng đi. Hồng cầu bị huỷ hoại, thàn thiếu máu mang tính tan máu, cùng với viêm gan và xơ gan, là nguyên nhân sinh bệnh. Cũng c những nguyên nhân như do sỏi mật mà ống dẫ mật bế tắc. Hiện tượng tái phát của bệnh nào đ của bệnh cũng gây vàng da.

CHỮA BẰNG CÂY BỒ CÔNG ANH

Cây bồ công anh mọc hoang rất tốt đối với bệnh vàng da. Cho 20g bồ công anh đã phơi khô trong râm mát vào 450ml nước, sắc đến khi còn một nửa. Uống tất cả trong một ngày, chia làm 3 lần. Ngoài ra, có nhiều trường hợp vàng da bắt nguồn từ bệnh gan. Vì vậy uống cao "Shi-ji-mi" cũng tốt.

CÁCH CHỮA LOÉT DẠ DÀY BẰNG KHOAI LANG, CẢI BẮP

ĐỀ NGHỊ THỰC HIỆN SỚM LIỆU PHÁP NƯỚC ÉP KHOAI

Triệu chứng:

Loát dạ dày cũng như loát tá tràng do niêm mạc ống tiêu hóa mưng mủ gây ra.

Do nguyên nhân nào đó, men pepsin và axit clohydric trong dịch vị tăng lên làm loét thành dạ dày. (h15sh16t)

CHUA BẰNG THAN (CACBON) NƯỚC ÉP KHOAI LANG

La phương pháp cần thực hiện sớm đối với ; gai loét dạ dày chút ít ơ thời kì đầu. Với người l ơi năng, cần thầy thuốc phẫu thuật thì không ủng liệu pháp này, mà di phẫu thuật ngay.

Cách làm như sau:

1 Chuẩn bị độ 20 củ khoai sống, rưa sạch, bỏ ...m.

2. Cho vào cối xay nhỏ.

3. Dùng miếng vai bọc lại vắt thành nước.

4 Cho nước đó vào nồi đất, không đậy vung, đun nhỏ lửa lai rai, khi hơi bốc lên, nước cạn hết, thấy rõ thành phần màu nước trà bám vào nồi.

5. Cứ tiếp tục đun, còn lại than bám cặn dưới ...y nồi, cạo ra bo vào lọ. Nó thành thuốc đặc hiệu ch ữa loét.

Mỗi ngày một lần, xúc một muôi trà than đó cho vào cốc nước, khoắng lên uống. Uống liên tiếp t r ngày này sang ngày khác, khoi loét.

Cách này đã chữa khỏi hẳn cho nhiều người. Những khi đau do loét uống vào hết đau.

NƯỚC ÉP CẢI BẮP CŨNG CÔNG HIỆU VÌ GIÀU VITAMIN

Cải bắp chứa nhiều loại vitamin, đặc biệt vitamin U chữa loét tốt. Ngoài ra, cải bắp còn chứa sắt, canxi. Ăn bắp cải sống bằng cách ép thành nước uống, chữa loét cũng tốt. Uống độ nửa cốc nước này, nếu người không thích uống thì một thìa thôi. Uống trước khi ăn hoặc lúc đói.

Cải bắp cũng như khoai đều dễ kiếm. Rất hiệu nghiệm, đề nghị dùng thử ngay đi.

MỐI LIÊN QUAN GIỮA TINH THẦN VÀ LOÉT DẠ DÀY

Thí dụ về cha tôi: Cha tôi là trưởng phòng tuần tra địa phương, bị lao giấu không cho mẹ tôi biết. Chỉ trông vào thuốc và bệnh viện chữa chạy. Thời ấy, lao bị coi là bệnh chỉ có chết, không có thuốc tốt như ngày nay. Người ta sợ bệnh nên hay giấu.

Chính nỗi khó tâm của cha tôi đã làm loét dạ dày, là nguyên nhân gây bệnh ngày càng mạnh lên. Nhưng đến một ngày tôi chợt thấy cha tôi bị lao. Ông dành tự thú. Sau đó, triệu chứng loét giảm đi nhiều. Rất tục chết không phải vì lao mà vì lo

(h16, t167)

láng và hay cáu gắt đem lại hậu qủa rất xấu cho loét dạ dày.

LOẠI TRỪ LO LẮNG VÀ CÁU GẮT

Than cháy đen của nước ép khoai lang, cũng như nước ép cải bắp đều rất tốt, nhưng ngày nào cũng lo lắng bực bội, thì có uống cũng không có kết qủa. Yên tâm là điều quan trong...

Người Nhật nói "Tâm" là "bụng". Tâm thì có não suy nghĩ cho. Còn nếu bụng xấu: "lộn ruột", "hẹp bụng", v.v.. thì ảnh hưởng đến dạ dày lắm, ý nói như vậy. Ngoài ra, rượu, thuốc lá, làm việc qúa mức... cũng là tác nhân gây loét. Đề phòng loét, chớ nên vứt bỏ những vấn đề tâm lý như lo lắng, bực bội đồng thời sinh hoạt điều độ, đúng mức.

CÁCH XOA BÓP ĐỂ PHÒNG BỆNH ĐAU LOÉT DẠ DÀY - RUỘT

XOA BÓP CẲNG CHÂN ĐỂ DẠ DÀY KHỎE RA

Dạ dày và cẳng chân liên quan nhau chặt chẽ. Châm cứu là môn y - học từ Trung Quốc khác với Tây y.

Tây y cũng có nghiên cứu về điều phản ánh của nội tạng ở mặt ngoài của da. Y học châm cứu xác lập hơn 700 huyệt ở mặt ngoài của da (kinh huyệt). Vừa là thể khí của nội tạng vừa là điểm (point) trên đường đi của thần kinh, nó là điểm phản ánh triệu chứng đặc thù rút ra từ kinh nghiệm. Coi đó là kiến thức chẩn đoán.

Nói đến châm cứu là nói đến danh từ "kinh lạc". Người ta coi nó liên quan đến nội tạng, nó là chiếc dây đai (belt) phản ứng. Trên tuyến đó, có huyệt của điểm phản ứng triệu chứng. Với dạ dày, nó là "dương minh vị kinh" của chân, nó là kinh lạc xuất phát từ dạ dày, xuống cơ thể chạy qua mặt ngoài chân, đến tận ngón chân. Trên tuyến này có huyệt "Lương khâu" có hiệu lực với đau dạ dày co giật, có huyệt "Tam lý" bồi bổ dạ dày. Ngoài châm cứu ra, sử dụng các huyệt này để điều trị bằng phương pháp khác vẫn có hiệu qủa.

CÁCH XOA XÁT CẲNG CHÂN

Đây là cách dùng bàn chải xoa xát mặt ngoài của bộ phận từ đầu gối xuống dưới cẳng. Dùng bàn chải xoa xát nơi này thì dạ dày và ruột khỏe ra. Nếu không dùng bàn chải thì dùng gót một chân thay cũng tốt.

CỨU HUYỆT TAM LÝ (CỨU NÓNG)

Huyệt Tam lý có ơ chân và tay. Tam lý ở chân à huyệt nôi tiếng. Cứu nóng huyệt này rất tốt cho da dày. Ngoài ra, cứu nóng huyệt này lừng danh về mạnh khöe, sống lâu, có thuyết nói: Người hay ở chua mà cứu ở đây vẫn ợ chua (qúa nhiều vị toan). Vì vậy, cứu huyệt Dương lăng tuyền ở cạnh huyệt Tam lý mới tốt. Xoa xát cũng được.

Đề nghị cứu huyệt Tam lý cho người, xem dây là phương pháp chính thức nhất, tốt hơn xoa xát.

XIN GIỚI THIỆU CÁCH TÌM HUYỆT TAM LÝ

Trước hết dùng lóng ngón tay vuốt từ dưới lên trên, từ chóp xương chỗ đau nhất của cẳng chân, đến sát phía dưới đầu gối có mâu xương thấp chồi ra. Sờ bằng ngón tay thì thấy ngay. Dừng ngón tay ở chỗ lồi đó, theo hướng dây dọi, ngón tay trượt xuống 2,5 - 3 cm, rồi ấn ngón tay sẽ thấy hơi đau. Đó là huyệt Tam lý. Mỗi lần cứu 5 mồi ở huyệt này, dạ dày, ruột sẽ khỏe ra. Ngoài ra người cũng khoe hăn lên, chân cũng hết một moi.

Ông Kô-ba-ya-shi, chuyên gia Đông học (đông y), cho biết: "Cứu huyệt Tam lý, bạch cầu tăng rõ rệt. Cứu hằng ngày thì ít sinh ung thư".

Người ta hiểu biết phương pháp này từ ngàn xưa.

Từ thời đại Ê-đô, các gia đình từ ông bà nội, đến cha mẹ, vợ chồng con cháu cứ mỗi buổi sáng đều cứu huyệt Tam lý ở chân vì coi đó là bí quyết sống lâu". Cứu huyệt Tam lý nổi tiếng là như vậy.

CÓ CHỮA ĐƯỢC BỆNH SA DẠ DÀY KHÔNG?

KHỎI BỆNH ĐAU DẠ DÀY NHƯNG DẠ DÀY SA XUỐNG THÌ KHÔNG LÊN ĐƯỢC

Qua hình dung sẽ cam thấy: "Chà: Thật là một biểu hiện kỳ lạ!". Nếu có phải sa dạ dày, mà khôi dạ dày phải đưa lên được chứ?. Phần lớn đều nghĩ ra như vậy. Dạ dày không lên ư? Với ngươi sa dạ dày, có những triệu chứng như dạ dày ì ạch. ứ hơi hoặc không thèm ăn chẳng hạn, có thê loại trừ bằng liệu pháp châm cứu. Có một ví dụ như sau:

Con dâu một bà cụ bệnh nhân của tôi bị sa dạ dày đã được chữa khôi hoàn toàn. Tôi nghe cụ kể lại thế này: Trước đây con dâu tôi chiếu điện bảo

là sa dạ dày. Nhiều triệu chứng xuất hiện. Hồi đó có thầy lang tẩm quất đã chữa khoi hẳn bằng diêm Luyệt Ông đến nhà làm nhiều lần, cho đến khi khoi hẳn. Thế chẳng phải sa dạ dày cũng khỏi dấy ư? Con dâu tôi cũng tự thấy dạ dày đã lên. Ăn biết ngon, người dẫy đà lên. Như vậy chẳng phai dạ dày đo lên nhờ châm chích đó ư?

Tôi khó tra lời vì đã có bài học thực tế đó.

Có lẽ dạ dày chẳng lên một li nào dâu cụ ạ. Xét về vật lý mà nói thì một khi dạ dày đã sa xống, khó mà lên được tí nào. "Nhưng các triệu chứng biến đi ca thì đó là thành công của điều trị!".

Cụ hỏi lại: "Vâng dù dạ dày không lên có khoi bệnh được không?".

"Được ạ! Nói chung ở Mỹ người ta không coi dạ dày sa là bạn bè của bệnh tật. Nhiều người da trắng cao lêu nghêu bị sa dạ dày, nhiều người không thấy triệu chứng gì. Ở Nhật cũng có nhiều người sa dạ dày nhưng chẳng sao cả.

Có người nghe người sa dạ dày kể chuyện rồi bản thân không bị sa dạ dày cũng hóa ra sa, cũng ợ hơi, cũng chán ăn ... Dù dạ dày có sa, cũng có thể chữa khoi hẳn "triệu chứng" được. Tôi trả lời như vậy.

DÙ DẠ DÀY CÓ SA XUỐNG, CHỨC NĂNG CŨNG KHÔNG BIẾN ĐỔI

Ví dụ như phụ nữ, tuổi tác ngày càng cao, sinh đẻ nhiều, hình thù vú vẫn đẹp, thế mà vẫn sa xuống. Song sữa mẹ vẫn tiết ra, chức năng không biến đổi. Quan sát thường cũng thấy, khi vú đã sa xuống không thể nâng lên bằng cách nhân tạo được. Qua mắt thường không thể trông thấy được dạ dày sa vì lực giãn của cơ yếu. Nên không thể nâng nó lên được bằng điều trị từ bên ngoài thân thể. Dù là sa vú hay dạ dày, chức năng của vú và dạ dày vẫn giống như khi ở vị trí bình thường. Cho nên dù có làm mất triệu chứng, vị trí ở trên, ở dưới không thành vấn đề.

CÂY THUỐC LÔ HỘI CÓ KẾT QUẢ VỚI CÁC BỆNH Ở BỘ MÁY TIÊU HÓA

LÔ HỘI CÓ HIỆU QỦA RỘNG RÃI

Lô hội vốn không phải là cây có ở Nhật từ xưa. Là thực vật có nhiều thịt, tự sinh ở ven bờ Địa Trung Hai, là loài Huệ sống lâu năm.

Từ Lô hội (Aloe) chiết ra chất alôin chữa tháo [illegible] cây thuốc chữa được nhiều bệnh khác như [illegible] vết thương. Có kết qủa cả với bệnh nội tạng. Người ta đã viết sách về liệu pháp Lô hội. (h17, Th168)

UỐNG TRÀ LÔ HỘI CHỮA BỆNH Ợ HƠI, VIÊM DẠ DÀY

Rất đúng như kích thích thành trong dạ dày. [illegible] hội dày thịt, xay ra lấy nước, cho thêm nước [illegible] người dê dỡ dắng rồi uống. Nhiều trường hợp [illegible] liên tục từ 7 đến 10 ngày thì hết ợ hơi. Viêm [illegible] dày cũng khỏi.

Nhờ chất đắng đặc biệt của lô hội gây kích [illegible] thành trong dạ dày mà dạ dày nhu động tốt, [illegible] phục chức năng của dạ dày trở lại bình [illegible] ng. Lô hội là thực vật nên không phản ứng, [illegible] tâm uống được.

CACH LÀM VÀ UỐNG TRÀ LÔ HỘI

Để dễ uống nước lô hội, có cách chế thành trà [illegible] sau:

1 Chuẩn bị 1 chiếc lá lô hội (dài khoảng 10 [illegible]m), bỏ gai, thái nhỏ.

2. Cho một lượng nước thích hợp vào ấm đất, [illegible] bỏ lô hội thái nhỏ vào, đun kỹ là được.

Uống nước đó như uống trà. Để nguội, bo thêm ít đường vào càng dễ uống. Uống liên tục hàng ngày sẽ phát huy dược hết ưu điểm của nó.

Nhờ chất đắng đặc biệt của lô hội gây kích thích thành trong dạ dày, làm dạ dày nhu động tốt, tiết dịch tốt, khôi phục chức năng của dạ dày trở lại bình thường.

CHỮA LOÉT DẠ DÀY BẰNG LÔ HỘI

Nấu lô hội với đường: Trước hết thái nhỏ lá, bỏ gai. Nhai sống 3-4 phần hoặc cho vào cối xay ra nước uống. Uống nguyên như vậy khó uống, vì vậy cho thêm đường vào nấu uống. Những người yếu thì cố gắng không dùng đường mới tốt. Có nhiều trường hợp chữa khoi hẳn loét dạ dày, loét tá tràng.

NHẤT ĐỊNH PHẢI TUÂN THEO CHỈ THỊ CỦA THẦY THUỐC

Trường hợp loét dạ dày nhất định phải nhờ thầy thuốc xem cho và chỉ dẫn. Chưa làm được như vậy, gia đình không nên tự chữa. Có trường hợp bị ung thư dạ dày mà phán đoán nọ kia là nguy hiểm.

Dù chữa bằng lô hội, bằng khoai lang hay bắp cải cũng phải qua thầy thuốc đã rồi mới thực hiện.

Dạ dày đang mưng mủ mà dùng lô hội thì kết quả ngược lại. Có người đặt câu hỏi: "Lạ qúa! Dùng lô hội chữa ợ hoi, viêm dạ dày được kích thích nhu động tốt lên. Vậy thì sao loét dạ dày đang mưng mu mà dùng thì kết qua ngược lại là tại sao?". Nhưng chớ lo!

Aloin-chất đắng, khác với chất Aloeurushin hoặc Aloemcin hiệu nghiệm với chứng loét. Vì thế người loét dạ dày hãy yên tâm.

LÔ HỘI CÔNG HIỆU CẢ VỚI GAN

Mỗi ngày uống một thìa to nước ép lô hội, rất tốt đối với bệnh gan (viêm gan).

Có hai thuyết về vấn đề này:

1. Lô hội đem lại kết qủa trực tiếp cho gan.

2. Bồi bổ dạ dày, ruột. Kết qủa có ảnh hưởng đến gan tốt.

Có lẽ thuyết hai có trọng lượng hơn. Vì nhờ lô hội, có nhiều trường hợp viên gan được cải thiện. Đề nghị thử nghiệm xem.

THÁO DẠ CŨNG CÓ KẾT QUẢ

Bạn tôi là một chủ hiệu thuốc nhỏ, bào chế ra viên lô hội, uống chữa tháo dạ rất kết qủa.

Không dùng lô hội tươi sống chữa tháo dạ mà dùng từng tí chút một nâng cao chức năng tiêu hóa, bài tiết, phòng táo bón thì tốt.

CÁCH UỐN MÌNH CHỮA TÁO BÓN

Chớ coi thường! Táo bón là tác nhân gây ung thư.

Triệu chứng:

Táo bón tức là hàng ngày bí ỉa, thông thường một ngày ỉa một lần, hai lần mới là bình thường. Cứ hai ba ngày mới ỉa một lần đều đặn cũng không phải là táo bón.

Táo bón do nhiều nguyên nhân. Có người do cấu tạo khác thường của ruột già, có người do thần kinh, do bận bịu, do nhịn ỉa thành táo bón mang tính tập quán. Cũng có trường hợp do sống vô điều độ và ung thư ruột ...

PHEP DẠO DẪN CHỮA TÁO BÓN

1. Ngồi vào cầu tiêu hay ngồi vào ghế và uốn mình, hai tay chắp sau gáy.

2. Nga mình sang phải, khuỷu tay phải đặt ... đầu gối phai. Sau đó, uốn mình trở lại như ban ...

3. Mình lại ngả sang phải, lần này vặn mình, đặt khuyu tay lên đầu gối trái, rồi lại trở lại như ...

4. Sau đó làm bên khuỷu tay trái.

Thay phiên nhau uốn vặn sang phải, sang ..., mỗi tư thế vài lần. Ruột được kích thích hết ... bón. (h19, tr 168)

CÂY THUỐC CHỮA TÁO BÓN

Hà thu ô: sắc 10 - 15 gam lá hà thu ô phơi ... râm mát với 540 cc nước đun đến khi cạn ... một nưa thì uống. Nếu 2 - 3 ngày chưa kết qủa ... tăng số lượng lên 20 - 25g.

Hạt bìm bìm hoa tím: Giã hạt bìm bìm khô thành ... m ... lìm hòa 0.2 - 1 g với nước ấm rồi uống, trường ... ; nay nếu bọc vào vỏ bánh mạng nhện (wafer) thì dễ ... g. Hạt bìm bìm có tác dụng mạnh, người yếu không ... n uống. Vả lại nếu sắc uống thì kém kết qủa.

* Thuốc bắc - Đại hoàng cũng có kết qủa: Lúc trc mẹ tôi khổ sở vì táo, có khi hơn 10 ngày không đi ngoài được. Tôi đã châm chích để chữa, có khi được đôi ba lần sau đó lại như không. Tôi nghĩ đến hà thủ ô, nhưng quanh đó không có hiệu thuốc. Bất buộc tôi phải dùng thuốc bắc đại hoàng xem sao. Sắc 2-3 g đại hoàng với 540 cc nước, bằng nồi đất, đun đến cạn một nửa rồi cho uống mỗi ngày 3 lần. Từ đó ra đều đặn.

ÍT VẬN ĐỘNG LÀ MỘT TÁC NHÂN GÂY TÁO BÓN.

Trước đây khi tôi mới bị táo bón, không ngờ sau một cuộc đi xe đạp đường xa, hết táo bón. Chữa táo bón bằng cách vận động chân mình có kết qua.

PHÉP ĐẠO DẪM CẦM ỈA CHẢY

THÁO DẠ CÓ TÁC DỤNG TỐNG CHẤT ĐỘC

Triệu chứng:

Nguyên nhân ỉa chảy do vi trùng ruột, vi trùng khuân vay, viêm ruột ... Ngoài ra do thần kinh, ăn qúa nhiều, cảm lạnh, ngộ độc...

Khi tháo dạ thì đau bụng đi đôi với ỉa nhiều ần, đây là một hoạt động tống chất độc ra ngoài,

trường hợp cứ để mặc cho tống ra tất cả ngoài
n hơn cho cầm lại.

CẦM IA CHẢY BẰNG PHÉP ĐẠO DẪN

Tống chất độc rồi mà vẫn còn ia chảy, thì
g phương pháp dưới dây chắc chắn cầm ngay:

1. Ngồi ghế chọn chân trái hoặc phải để làm
' sau:

2. Dặt ngón út tay phải, vào khe giữa ngón
chân trái và ngón bên cạnh. Rồi chìa tất cả
n chân ra, lấy vùng đầu ngón tro làm điểm.
h dấu điểm đó (đại khái ở vùng ngón chân thứ
: và ngón út) ấn điểm này thấy dau.

3. Dánh dấu cả hai ngón chân trái, phải rồi
: nanh bằng ngón trỏ. Nó ảnh hương đến ruột,
: ia chảy. (h20, th169)

MẢY THỨ CẦM IA CHẢY TỐT

Nước ép củ cải: Trước hết xay củ cải để lấy
. Rồi uống nước đó, một cốc khoảng 180cc.

Củ cai cay nên hơi khó uống, cắn răng uống
u đu ia chay nặng bao nhiêu cũng cầm được. Nên
là nước ép củ cải chứ không phải là bột củ cải
y

* Cây ngai cứu: Cây ngai cứu mọc dây n
hoang dại, hái lá về rửa sạch, xay kỹ vắt lấy nướ
uống một chén (chén rượu) cầm ngay.

Cây ngải có duyên nợ với Đông y, cây nà
dùng để cứu sống. Hái 100 kg lá phơi nắng giả
còn 10 kg, tinh chế còn 1kg ngai cứu.

Không cho uống nước là sai, có người bao kh
ỉa chảy uống nước càng đi ỉa nhiều. Nhưng c
nhiều ca uống nước lại tốt. Vì ỉa chảy mất nước cầ
bổ sung nước. Quyết không phải là càng uống càng
ỉa nhiều.

THỂ DỤC TRÊN GHẾ VÀ PHÉP ĐẠO DẪN TĂNG SỨC MẠNH CHO RUỘT

BỔ RUỘT, CƯỜNG TINH, TĂNG CƯỜNG TIM MẠCH

1. Nằm ngửa, chống đầu gối lên, đặt lòng bà
tay phải lên rốn, úp tay trái lên tay đó.

2. Xoa bụng dưới 10 lần theo chiều phải.

3. Sau đó, đặt tay trái lên rốn, úp tay phải lê
trên, xoa bụng dưới 20 lần theo chiều phải.

Bằng phương pháp này, nhu động của ruột mạnh hẳn lên, máu tập trung ở bụng dưới, bộ tinh ...c.

THỂ DỤC TRÊN GHẾ (h.21, tr.169)

1. Chuẩn bị hai chiếc ghế tựa.

2. Đặt hai chiếc ghế cách nhau vài chục phân, tựa lưng vào nhau. Đứng giữa khe hai ghế, hai tay cầm hai tựa.

3. Hai chân nhẹ nhàng co thẳng lên phía trước theo hình chân trời (horizonal line).

4. Góc độ hai chân và lưng là 90°. Làm như vậy 7 giây với tư thế vững chắc.

5. Làm đi, làm lại 5 - 6 lần. Bằng cách này ...ng lại sinh lực (vital power) cho ruột.

Cũng có phương pháp khác như ngồi trên ... hai tay bám chặt ghế, duỗi thẳng hai chân lên. Cách này bó ruột đồng thời bộ dạ dày.

XẢ HƠI (NÓI THÔ TỤC LÀ ĐÁNH RẮM) HOẶC TRUNG TIÊN. TANG CƯỜNG NHU ĐỘNG CỦA RUỘT

Ngạn ngữ có câu: "Miệng thì ngậm tăm, trong ...ng thì cứ ầm ầm sấm vang". Tôi giải thích: Tấm tâm mình không muốn thế cũng không

được đâu". Cái gì xảy ra trong bụng thì cứ để mặc nó.

Thực tế thì cũng như ruột, hơi mà dọng lại ruột thì bất lợi. Phát ra được là tốt.

Cách xả hơi rất đơn giản: Sáng sáng trước kh ngủ dậy, cứ nằm ngửa trên đệm, co đầu gối lại, h tay ôm lấy nó, hậu môn mở ra. Cơ bắp ở cơ lưn căng ra, bụng bị chân đè ép lên. Thế là hơi ra thoả mái. Xả hơi là ỉa thể hơi, còn ỉa đái là ra thể đặc thể lỏng. Nên gọi tam tiện tức đại tiện, trung tiện và tiểu tiện. Tam tiện đều thông là bí quyết gi gìn sức khỏe.

CÁCH ĐỀ PHÒNG BỆNH UNG THƯ

Về y học, được coi là : "Không có phương pháp nào để phòng được".

Mẹ tôi bị ung thư năm 66 tuổi, đến năm 7 tuổi thì mất, vì ung thư 3 lần. Lần đầu ở lợi, lần thứ hai ở hạnh nhân khi 70 tuổi. Hai lần này liên quan với nhau, đã chữa khỏi. Lần thứ ba ở lưỡi k 78 tuổi. Ba lần đều ở miệng cả.

Ban đầu đau ở lợi răng hàm dưới. Đã nhờ thầy thuốc khám cho. Lúc đầu không đau nhưng vì lợi mông, ung thư ở chỗ đó đè ép lên thịt nên sinh đau. Chuyên viên ung thư nhìn qua là thấy ngay.

Song, điều đáng tiếc là nha sĩ còn kém hiểu biết về ung thư khoang miệng nên chẩn đoán nhầm là răng mưng mủ. Cứ chữa mãi chứng đó nên ung thư phát triển.

Tôi đến thăm mẹ tôi thấy có sự khác thường trong miệng, tôi đưa đến trường đại học y khoa Nhật Bản mới biết là ung ..u.

Nha sĩ lúc đầu tặc lưỡi: "Mắt thường cũng thấy, mà tại sao không biết là ung thư?".

Y học nói là chưa có cách nào ngăn ngừa được bệnh ung thư, và đó là một bệnh đáng sợ.

CÁCH CHỮA DÂN GIAN PHÒNG UNG THƯ

Trong dân gian nghe nói có nhiều cách phòng chống ung thư. Vì số lượng nhiều qúa dâm khó tin. Nếu ghi chép lại sẽ được một quyên sổ dày. Tuy nhiên cũng có một vài phương pháp đáng tham khảo như sau:

Cách giữ gìn sức khoe theo kiểu Ni-shi: Phương pháp do bệnh viện Ni-shi thực hiện và nêu thành lý luận: Có nhiều ca, người bị ung thư thích

ăn uống đồ ngọt gắt và mặc nhiều quần áo dày. Người ăn nhạt thì da de toàn thân hô hấp tốt. Chế ung thư hầu như không có ôxi, do đó nếu đưa ôx. vào cơ thể được nhiều thì phòng được bệnh ung thư.

Đó là tiên đề chẩn đoán.

Viện Ni-shi này có ca bác sĩ. Tại viện này theo phong tục. hàng ngày sáng dậy là mở cửa sổ các phòng, rồi bệnh nhân cởi trần một thời gian nhất định. Ngoài ra mọi phương pháp giữ gìn sức khỏe kiểu Ni-shi, chữa ung thư được công bố đều giống nhau cả.

Dù sao tôi cũng cho rằng ăn mặc mong manh là tốt. Vì thế mùa hè tôi cũng ăn mặc mỏng manh.

ĐỪNG ĐỂ TÁO BÓN

Táo bón gây hậu qủa xấu cho cơ thể, bất lợi cho sức khoe. Tôi đã trình bày ở phần trên về táo bón nhưng nếu đối với người táo nặng thì có nguy cơ ung thư ruột già. Vì vậy đại tiện đều đặn là điều cần thiết.

KHÔNG ĂN, UỐNG QÚA NÓNG

Thí dụ, có người bị ung thư thực quản vì thường xuyên húp cháo qúa nóng. Lại một thí dụ

Ăn: người tỉnh Na-ra thường xuyên ăn cháo nóng buổi sáng nên hay ung thư họng. Vì thế nên suy nghĩ về khả năng sinh ung thư do thích ăn, uống nóng.

CHÚ Ý NỐT RUỒI Ở GAN BÀN CHÂN

Khi nào nốt ruồi ở gan bàn chân nở to ra nhanh chóng thành khối u ác tính thì cần lưu ý.

Đặc biệt nốt ruồi ở gan bàn chân, luôn luôn tiếp xúc ngoại giới, rất có thể biến thành ung thư. Có một thuyết cho rằng trong nhiều trường hợp nốt ruồi ở gan bàn chân biến thành ung thư khi mổ không hay. Đề phòng ung thư ở da đáng sợ, cắt bỏ nó nhanh chóng là điều quan trọng.

CỨU NÓNG HUYỆT TAM LÝ

Ông Kô-ba-ya-shi, chuyên gia Đông y nói: "Cứu huyệt Tam lý ở chân thì bạch cầu tăng lên, tăng thể chất khó sinh ung thư".

Người ta nói ung thư phát sinh do khí, huyết không thông trắc trở.

Châm và cứu, hoặc day, ấn huyệt, xoa bóp... làm khí huyết lưu thông tốt, phòng ung thư rất tốt. Đề nghị suy xét kỹ vấn đề này.

PHÉP ĐẠO DẪN QÙY GÓI CHỮA ĐÁI ĐƯỜNG

BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG KHÓ CHỮA

Triệu chứng:

Bệnh đái đường là bệnh thiếu insulin - một loại hoóc-môn. Đây là trạng thái khác thường của quá trình chuyên hóa. Có nhiều ca mắc bệnh đái đường, thường khát nước, uống nhiều, đái lắm. Khi nặng thì kém ăn, gầy rộc, nước tiểu ngọt, kiến bâu đầy chỗ nước tiểu.

Về nguyên nhân, cho là do di truyền. Quan điểm này khá ưu thế.

Chất đường được hấp thụ vào cơ thể, biến thành glycogen dự trữ ở gan, được đưa vào máu khi đã được phân giải thành glucose. Mặt khác insulin tiết từ tụy tạng ra đưa đường này vào cơ bắp. Nhưng mắc bệnh đái đường thì thiếu insulin. đường sẽ mất hết theo nước tiểu. Người ta coi các hiện tượng béo bệu, ăn ngon, ít vận động... đóng vai trò then chốt gây ra bệnh này.

PHÉP ĐẠO DẪN QÙY GỐI (hk2, tk 170)

1. Quỳ gối ngay ngắn (mông đặt lên cẳng chân).

2. Giơ thẳng hai tay ra trước mặt.

3. Vừa buông hai tay xuống rốn vừa quỳ thẳng lên (mông không còn đặt lên cẳng chân).

Làm đi làm lại như vậy ba lần. Hàng ngày làm vào ... sáng hoặc tối. Làm liên tục như vậy sẽ kết quả.

ĂN LÁ HỒNG QUẢ

Lá tươi thì mềm, có nhiều vitamin. Mỗi ngày ăn ... lấy lá với ít muối, có kết quả với bệnh đái đường. ... dùng hái lá tươi thì có nhược điểm là hàng năm chỉ có ... t mùa thôi. Vì thế hái lá vào mùa hè phơi trong râm ..., thái nho dùng làm nước uống hàng ngày.

Ô NGÔ LÀ THẦN DƯỢC CHỮA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Nấu hoặc xào (không bo đường) rất tốt cho bệnh ... đường. "Chà! Ra quái gì thứ bí ngô đó!" Có nhiều ... cho như vậy, nhưng chỉ có người thực hành mới ... ấy tốt.

PHONG BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG BẰNG ĐẬU PHỤ

Đậu phụ có nhiều chất đạm thực vật, có cả ...min B1, B2. Những chất này có tác dụng tốt

về phân giải chất đường trong cơ thể, nên rất hiệu quả đối với bệnh đái đường.

Mỗi ngày ăn một bìa đậu phụ sống thì ngăn ngừa được bệnh đái đường. Nấu lên ăn cũng tốt nhưng ăn sống có kết quả hơn. Đối với bệnh nhân đái đường nó trở thành liệu pháp.

ĂN GIẤM THÌ ĐƯỜNG KHÔNG THÁO RA NỮA

Mỗi ngày một lần uống một li nhỏ giấm thì đường không tháo ra nữa. Giấm là vị thuốc đặc hiệu thân cận ta, có nhiều người thể chất bị bệnh đái đường khăng khăng không chịu uống giấm thì cho thêm nước, mật ong vào sẽ dễ uống.

CÁCH CHẶN CƠN ỐM NGHÉN KHÓ CHỊU

TẠI SAO ỐM NGHÉN?

Triệu chứng:

Người ta cho rằng ốm nghén do ngộ độc nhưng không rõ nguyên nhân. Về triệu chứng, khi ốm nghén, trong thời gian từ hai tháng đến bốn

tháng, luôn buồn nôn. Có một quan điểm cho rằng ốm nghén là do nguyên nhân không chịu thụ thai. Quan điểm này tiềm tàng sâu sắc từ xưa vì sản phụ dễ khó thường chết. Vì thế trong ký ức của loài người thường rất sợ bụng mang dạ chửa.

ĐẤT BẾP RẤT TỐT ĐỐI VỚI ỐM NGHÉN: BÍ DƯỢC "PHỤC LONG CAN"

Đất vách (phía trong) bếp đất rất tốt đối với việc ốm nghén. Nó cũng là nguyên liệu của thuốc Bắc. Song hiện nay rất khó kiếm được đất đó ở Nhật.

Trước đây nhà nông thường làm bếp bằng đất bỏ cho chắc chắn nên tìm đâu cũng có. Vì thế phải tạo ra đất đó bằng cách nào: Nhào đất với nước, trát đất đó vào thành và đáy thùng đâu hỏa, rồi bỏ cui vào đốt. Đốt nhiều lần, ít ngày sau bóc ra, dùng như đất vách, bếp vậy. Nếu không có thùng đâu thì khoét hố đất vậy, rồi cho cui vào đốt cũng được.

Khi có đất rồi, giã thật nhỏ cho vào ấm đất lum thật kỹ rồi bắc ra. Khi đó để lắng xuống đáy ấm, chỉ múc lấy nước trong bên trên thôi, uống độ một bát đầy, rất tốt.

Xin nhắc nhở: Đất lấy từ bếp lò ra không phải là tốt. Phải làm theo phương pháp ở trên mới là "Bí dược Phục long can".

BÒ ĐỂ CHỮA ỐM NGHÉN (h23, tr170)

Làm thì cảm thấy như "trò khỉ", ấy nhưng nếu ốm nghén thì chịu khó bò trong buồng vậy!

Không ngờ rằng dây là phương pháp rất bổ ích đối với ốm nghén.

CÁCH DAY HUYỆT, XOA BÓP CHỮA HEN SUYỄN

CƠN HEN SUYỄN KHỐN KHỔ

Hen suyễn, nói cho chính xác là suyễn ơ khí quản. Ban dầu: hắt hơi, dễ bị cảm, sau bị ho, cảm kéo dài, giọng khò khè, rò rè, phù phù là tiếng suyễn,.. các triệu chứng xuất hiện như vậy. Tình trạng đó kéo dài, nên gây khó thở. Đột nhiên khó thở rồi lên cơn chốc lát, rồi trở lại trạng thái cũ. Không nằm ngửa được, ngồi dậy tựa vào vật gì mới thở được.

Xin giới thiệu cách chữa sau đây có hiệu quả:

DAY, ẤN HUYỆT VÀ XOA BÓP (l.23,t.171)

Trước hết khi cơn đau con nhẹ, nằm sấp xoa giữa xương sống và xương ba vai. Khi người suyễn lên cơn vùng này rất nhạy cam, chỉ ấn nhẹ cũng đau. Day, ấn vào vùng này bằng hai tay từ trên xuống dưới thì không lên cơn nữa. Hoặc xoa bóp ở ngực cung tốt. Bằng phương pháp này, dù hay dở cứ thành tâm ý, thực hiện sẽ kết qua.

CHỮA BẰNG THỰC VẬT CÓ CHẤT THUỐC

* **Tỏi:** Vùi trong tro nóng đỏ nướng chín. Mỗi ngay ăn vài nhánh toi nướng sẽ phòng lên cơn có hiệu quả.

* **Than đen chuột chũi chữa rất tốt với hen suyễn**

Ở Cưu Châu có gia đình chuyên đốt cháy chuột chũi đỏ chữa hen suyễn, gọi là thuốc gia truyền Nhưng chúng tôi không làm sao bắt được chuột đó dành phai mua thuốc ở hiệu này. Mua về, thấy toàn là viên đen, cầm thấy không biết có phải chuột chũi không. Mỗi ngày uống một lận nửa thìa cà phê. Uống năm sáu lần thấy kết quả khá rõ rệt.

HEN SUYỄN TRẺ EM THÌ SAO?

Hen suyễn trẻ em khác với người lớn. Nguyên nhân cũng khác. Nhưng cách điều trị thì lấy người lớn làm chuẩn,tùy theo trọng lượng cơ thể, cho uống bằng 1/2 hay 1/3 người lớn.

RÈN LUYỆN DA ĐỂ CHỮA HEN XUYỄN (h24, t171)

Nhiều bệnh nhân hen xuyễn sợ rét, ngay cả mùa hè cũng ít ra ngoài trời. Trẻ em cũng vậy, có em mù chữ vì bị thần kinh. Người lớn cũng như trẻ em da dễ không lành mạnh. Nên điều tôi đề nghị trước tiên là giữ gìn da và rèn luyện da dẻ. Hàng ngày dùng bàn chải chà xát toàn thân. Trước hết hãy sắm một bàn chải chải người. Chải đến khi toàn thân đo lên. Sau đó chải mặt, chải lưng. Mùa đông thì chải trong buồng, đề phòng lạnh. Chải như vậy rất tốt lại hết suyễn.

CHỮA BỆNH THIẾU MÁU BẰNG NƯỚC ÉP LÁ TÍA TÔ

PHẦN LỚN NỮ GIỚI BỊ THIẾU MÁU

Thiếu máu không có nghĩa là lượng máu biến đói mà là máu loãng đi. Đặc biệt phụ nữ hay bị

thiếu máu. Tình trạng này do phụ nữ hay nhường nhịn, ăn thiếu nên máu loãng đi.

Nói chung, nhiều khi lẫn lộn với huyết áp thấp, với thiếu máu não. Đó là một sai lầm, ba chứng đều khác nhau.

Huyết áp thấp quyết không phải là thiếu máu. Đây là thể chất huyết áp thấp bẩm sinh. Thí dụ, người có huyết áp bình thường mà bị thương chảng hạn thì mất một lượng máu, huyết áp tạm thời thấp xuống do thiếu máu. Mặc dù huyết áp thấp nhưng là do thiếu máu.

Nhiều ca máu của người huyết áp thấp đậm đặc như thường. Ngoài ra có người ngã vì bệnh thiếu máu, máu ở não tạm thời ít đi, nhưng không phải là bệnh thiếu máu toàn thân. Có người huyết áp thấp đứng phắt dậy, gây thiếu máu não chốc lát (choáng). Trường hợp này cũng không phải là bệnh thiếu máu.

Nếu cứ nhầm lẫn giữa huyết áp thấp với thiếu máu não thì đọc mục này vẫn cứ nhầm lẫn.

Ở đây xin lấy **Chứng thiếu máu** làm đối tượng.

Triệu chứng:

Thiếu máu tức là máu loãng đi. Hồng cầu trong máu giảm, hay lượng huyết sắc tố giảm đi.

Hồng cầu có tuổi thọ 125 ngày, nên ngày nào cũng sinh ra hồng cầu mơi. Quá trình thay cũ đổi mới tế bào lặp đi lặp lại như vậy. Nếu lúc nào số lượng hồng cầu mới và hồng cầu chết vẫn được giữ mức cân đối thì không gây thiếu máu. Thí dụ, do trĩ ra máu mà máu bị mất đi thành thiếu máu.

Khi thiếu máu, lượng oxi cung cấp cho cơ thể giảm. Do đó, người uể oải, hay mệt, hoa mắt, ù tai,..

NƯỚC ÉP LÁ TÍA TÔ CÓ HIỆU QUẢ

Uống nước ép lá tía tô rất tốt cho chứng thiếu máu. Lá này có nhiều chất sắt, khoáng, lân, vitamin A. Ngoài ra có đầy đủ chất diệp lục. Những chất này chữa bệnh thiếu máu tốt.

Cách ép nước như sau: Chuẩn bị 30 lá tía tô, một hai quả táo, 50 gam cần tây, hai ba thìa nhỏ đường đen. Dùng máy xay, xay những thứ đó thành nước ép lá tía tô. Nước ép thuần túy thì khó uống nên pha thêm nước táo... vào cho dễ uống. Nếu uống được lá tía tô đơn độc thì càng tốt.

NHỮNG THỨC ĂN CHỮA BỆNH THIẾU MÁU TỐT

* **Gan:** Gan động vật chứa rất nhiều chất sắt, mỗi tuần ăn hai bữa thức ăn có gan thì tốt. Nguồn

(h25, t.172)

sức lực bền bỉ, dẻo dai không có o loài thịt tốt nhất, nhưng lại có ở gan.

Sò huyết biển: Chứa nhiều sắt, iốt, man-.an .. Vitamin A, B1, C cũng có nhiều. Ăn sò huyết nết thiếu máu. Đặc biệt ăn sống tốt hơn ăn ch.n. Nhưng cần đề phòng ngộ độc Ngoài ra, sò huyết rất tốt với người ốm nặng mới khoi dang còn xanh xao yếu ớt.

* **Bí ngô**: Bí ngô có nhiều vitamin A, B1, C. Có tác dụng tốt đề tăng huyết rất tốt đối với người thiếu máu. Nói chung, người ta thường coi thường bí ngô. Cao lâu tưu điếm không hề dùng nó làm mo n cao cấp đề ăn. Nhưng chính chi có nó mới là món ăn bồi bổ sức khoe, lại re tiền. Hãy cam ơn no.

KHÔNG THỂ BỎ QUA BỆNH TRĨ RA MÁU

Trước dây có người bị thiếu máu không rõ nguyên do. Kiêm tra kỹ phát hiện ra chứng trĩ .he. Ban thân bệnh nhân coi thường vì nghĩ ri ra tí máu không sao. Máu ở cơ thể người thường có chừng 7.000-8000 cc, hàng ngày có 1/125 chết đi. Máu mới được bô sung cũng một lượng như vậy. Máu của bệnh nhân này rò ri ra rất ít, nhưng ngày nao cũng như vậy nên thành ra thiếu máu. Người bị trĩ cần lưu ý điểm này.

CÁCH XOA TAI PHÒNG MỌI BỆNH VỀ TAI

VIÊM TAI GIỮA NÊN CHẢY NƯỚC TAI

Triệu chứng:

Viêm tai giữa là đại biểu của bệnh tai, cấp tính, mạn tính đều có. Cấp tính là do vi trùng xâm nhập gây viên lỗ tai giữa, bị cảm lúc này thì triệu chứng kéo dài, buốt như kim chọc. Đồng thời cảm thấy như tai bị bít lại, thính lực giảm, ù tai. Ngoài ra còn sốt 38° - 40°C. Chữa 3 ngày thì dứt. Nhưng có nhiều ca, màng trong thủng, chảy hước tai, lẫn cả mủ.

Mạn tính phát sinh từ lúc bé. Không rõ nguyên nhân. Về triệu chứng, thấy chảy nước tai, nghe khó,có lỗ thung ở màng trong. Nhiều ca viêm tai giữa mạn tính phải mổ.

CÁCH XOA TAI PHÒNG BỆNH TAI (-l26b,t-172)

Tai chúng ta có thể đau lúc nào không biết. Có người bị viêm do dùng cái ngoáy tai mà bị nặng tai ra.

Gần dây để đề phòng bệnh này thì dùng cách xoa tai rất tốt. Đây là kết quả của khoa châm cứu.

Người nói: "Bệnh toàn thân mà châm cứu ở tai sẽ khỏi" là bác sĩ Pháp Pôn Nô-giê. Hiện nay bác sĩ đã hơn 70 tuổi mà vẫn khoe.

Từ những năm 1950, bác sĩ đã công bố như sau: Các huyệt toàn thân tập trung ở tai. Chỉ chọn huyệt ở tai để châm cũng khoi được nhiều bệnh, Nhưng ít ai quan tâm đến vấn đề này. Mãi đến năm 1960, Trung Quốc mới vội vã kêu lên, rồi đến Nhật.

Lúc ấy liệu pháp châm tai tạm thời thịnh hành trong một số người Nhật.

Nhưng thuyết châm tai không phai từ Trung Quốc đưa vào, mà một số thầy thuốc Nhật đã "độc xướng" ra. Châm hay không thành dị nghị. Bản thân tôi cũng lo ngại nên không thực hiện. Mỗi người nói một tí rồi trở thành mấu chốt trở lại ngọn nguồn.

Xoa tai là phương pháp cực kỳ đơn giản, vì chỉ dùng hai tay xoa từ sau ra trước và ngược lại mà phòng được mọi bệnh tai. Để điều trị cũng có kết quả nào đó. Đề nghị thử nghiệm phép này.

GIỎ NƯỚC ÉP CỦ CẢI

Xay củ cải ra, lọc nước ép bằng bông, nhỏ vào tai. Mỗi ngày nhỏ hai lần nước mới xay ép, có kết quả với

viêm tai giữa mạn tính. Ngoài ra, giỏ đầu vừng hoặc mật ong cũng công hiệu.

CHỮA BẰNG DÂU TÂY, HÀ THỦ Ô

Hái năm sáu lá dâu tây hoặc hà thủ ô, xay lấy nước, thấm vào bông, nút vào lỗ tai, khỏi bệnh. Đây là thần dược đối với chảy nước tai. Mỗi ngày thay vài lần. Vì thế người ta gọi là "Cây chảy nước tai". Hà thủ ô cũng rất công hiệu đối với bệnh này, nên người ta gọi là cây "diệt độc".

Cổ xưa chưa có thuốc bào chế theo khoa học. Trên chặng đường dài lịch sử, người ta phân ra được nhiều loại thuốc. Trí tuệ của tổ tiên vĩ đại! Những thuốc đó ngày nay gọi là thuốc thiên nhiên. Rất công hiệu, đề nghị sử dụng.

ĐẬU ĐỖ CHỮA THẬN TỐT

BỆNH THẬN (VIÊM THẬN) KHÓ CHỮA

Triệu chứng:

Bệnh thận có nhiều loại, bắt đầu từ viêm thận (cấp, mạn tính) nephrose đa triệu chứng, viêm bể

thận cấp mạn tính, xơ vữa thận đến ung thư thận, lao thận...

Tôi nêu ở đây là bệnh viêm thận. Viêm thận cấp tính là do vi trùng gây ra. Vì thế sinh viêm cạnh nhân ở họng. Coi là bước tấn công thứ hai vào thận. Do đó mặt sưng vù, người uể oải, nước tiểu đo, đồng thời ít đi. Ngoài ra chóng mặt, buồn nôn, huyết áp cao, co giật.

Đó là do nước và nước muối trong thận không được bài tiết ra ngoài, chất bã còn đọng lại trong cơ thể, nặng thì sinh bệnh tăng u-rê hư huyết. Trong trường hợp này, không có phương pháp chữa theo y học. Nhiều trường hợp viêm thận mạn tính nhẹ không khác gì người bình thường. Nhưng đến giai đoạn cuối cùng sinh tăng u-rê huyết.

HÃY NẤU ĐẬU ĐỎ ĂN

Đậu đỏ có nhiều vitamin B1, B2, có tác dụng lợi tiểu. Người viêm thận (cấp, mạn tính) nấu đậu đỏ (không đường, không muối, không xì dầu) ăn tốt. Một phần đậu đỏ 4 phần nước, đun nhỏ lửa đến khi chín nhừ. Không chỉ ăn hạt mà nước đậu đỏ, mà uống thay trà.

Ăn như vậy thay cơm, người mắc bệnh nhẹ sẽ khỏi, hầu như hết triệu chứng. Hoặc một cốc đậu đỏ chia đôi ăn với cơm trong hai ngày cũng được.

PHÉP ĐẠO DẪN XOA TAI

Như đã trình bày trong mục nói về bệnh ở tai, thận và tai liên quan với nhau. Cho nên xoa tai cũng tốt với thận.

Dùng hai bàn tay xoa tai hắt về phía trước, không chỉ có lợi cho tai mà lợi cho người đang lo ngại về thận nữa. Xoa luôn như vậy phòng được bệnh thận.

CHỮA BẰNG HÀ THỦ Ô

Mỗi ngày nấu 20-30 gam hà thủ ô phơi khô trong râm mát uống như trà rất tốt.

Hà thủ ô chứa các chất kuenchitôrin và enchitôrin (theo âm Nhật tra từ điển) rất tốt cho đại tiểu tiện. Ông cha ta biết rõ tác dụng từ thời xưa.

Hoặc một cây mộc tặc tươi phơi khô trong râm cũng tốt như vậy.

LAU NGƯỜI BẰNG CỦ CẢI XAY

Xay củ cải, dùng khăn mặt vắt ra nước, lau toàn thân bằng nước đó, hết chứng phù toàn thân.

CỨU NÓNG GAN BÀN CHÂN

Châm cứu không kết quả lắm đối với viêm thận nặng. Mà chỉ làm triệu chứng bớt đi khi bệnh

nhẹ, hoặc vừa phải. Vì thế, cần bàn bạc với chuyên gia châm cứu.

Gan bàn chân có huyệt "Dũng tuyền". Gấp năm ngón chân lại, thấy trước gan bàn chân hơi gần phía trước có điểm lõm, đó là huyệt này. Cứu nóng 10 mồi ở đây rất hiệu nghiệm. Từ ba ngàn năm trước đây, Trung Quốc coi huyệt này có hiệu lực với thận. (h26a-tr172)

CÁCH BÓP HUYỆT CHỮA Ổ RĂNG NUNG MỦ VÀ HÔI MIỆNG

Ổ RĂNG NUNG MỦ VÀ HÔI MIỆNG CÓ LIÊN QUAN ĐẾN NHAU

Triệu chứng:

Ổ răng nung mủ là do vi trùng gây ra hoặc do răng cắn vào nhau không khớp, hao tổn một lực mạnh vào điểm nào đó nên bắt đầu sinh bệnh. Chỗ lợi hỏng đó teo lại, tạo ra kẽ hở cho mủ rò ra, thế rồi rớt rãi lầy nhầy sinh hôi miệng. Ngoài ra, hôi miệng còn do ung thư trong miệng hoặc ung thư

dạ dày, đau dạ dày, hôi miệng này mang tính nung mủ.

CÁCH BÓP HUYỆT

Khi đi tắm, rửa thật sạch ngón tay, đưa ngón cái và ngón trỏ vào miệng, kẹp chặt lợi, bóp thật mạnh. Cứ bóp mãi như thế tuy hơi đau nhưng thấy dễ chịu.

Ở trường hợp có chảy máu, nhưng sau đó miệng trơ lại dễ chịu. Nung mủ mà tiến triển thì lợi nhão ra, bóp rất dai. Nên bóp nhè nhẹ. Ngoài ra, chỗ nào cảm thấy ngứa ngáy là chỗ đó bắt đầu viêm lợi, bóp khi tắm sẽ hết. Phương pháp này vừa phòng nung mu vừa chữa bệnh nhẹ.

CÁCH GÕ QUANH MIỆNG BẰNG NGÓN TAY

Mím miệng lại, dùng bốn đầu ngón tay kích thích vào môi. Bằng cách đó, lợi được truyền sự kích thích nhẹ để phòng ô răng nung mủ.

(h27,th27)

THỂ NGHIỆM KHI Ổ RĂNG TÔI NUNG MỦ

Năm nay tôi 53 tuổi. Hiện nay ngoài bốn chiếc răng khôn khó đã nhổ còn thì đầy đủ cả. Một răng hàm dưới bên phải và một răng hàm trái bị sâu đã bịt vàng không còn răng nào khác bị sâu

ra. Để đề phòng nung mủ, tôi đã bóp lợi. Nhưng
năm trước đây khi bóp răng hàm trên bên phải
i quái lạ cảm thấy ngưa ngứa. Nhưng tôi để mặc
n không bóp. Rồi một ngày nọ tôi thấy chỗ lợi
p nhũn nhẽo, tôi lay răng nhưng thấy hơi lung
y "Chết rồi! Đã nung mủ! Tôi hoảng hốt, nhưng
muộn rồi! Tiến triển như thế suốt mấy tháng,
ng bắt đầu lung lay, bóp rất đau. Thật là bối rối!
đến mức đó thì bóp không kịp nữa. Tôi bèn
m chích chỗ nhão bằng kim phong châm. Máu
chỗ đó chảy ra. Cứ cách một ngày lại châm chỗ
một lần. Sau hai mươi ngày hết sưng tấy, hết
o, lại khép chặt răng. Cho đến hơn hai năm sau
ng hề đau đớn gì cả. Nếu đau thì châm ngay lúc
đâu liền khôi.

Trước đây khi nhổ các răng khôn, nha sĩ bảo: "Khỏi
đây" nhưng lợi vẫn không rắn chắc như trước. Đến
vẫn châm chích để trừ ứ huyết. Nếu tôi không có
thuật châm chích thì ngày nay có lẽ phải nhổ răng
vì răng lung lay, chân răng lòi ra. Từ thể nghiệm ở
thân, tôi rất thiết tha với điều cần thiết phải bóp
phòng bệnh. Đề nghị không quên thực hiện.

CÓ THỂ CHỮA BẰNG CÁCH DÙNG THAN TAI CÀ ĐÁNH RĂNG (tr28, tr173)

Gom góp tai cà lại, gói vào bọc nhôm mỏng, để lên xong đốt thành than đen rồi giã nhỏ thành bột. Rồi trộn

một lượng muối bằng một lượng than thì thành thuốc đánh răng. Đánh răng buổi sáng và buổi tối. Chữa ổ răng nung mủ rất hiệu nghiệm. Đánh răng chỉ bằng muối thôi cũng tốt nhưng không bằng than cà.

HÀ THỦ Ô CÓ KẾT QUẢ

Với người mà răng đã lên mủ thì lấy hà thủ ô đã phơi trong râm rửa sạch bằng muối, khi đi ngủ kẹp nó vào giữa lợi và má, sáng dậy bỏ ra, nếu có mủ cũng ra theo. Làm liên tục sẽ khỏi.

CÁCH CHỮA VIÊM HẠNH NHÂN (AMIDAL) BẰNG LÁ HỒNG QUẢ

Triệu chứng: Viêm hạnh nhân, tức là sưng ở vùng hạnh nhân trong cuống họng. Họng đau, khô cổ, run run, lành lạnh và phát sốt, mặt đỏ bừng, nhức đầu, đau khớp, nhức cổ v.v.. Thở cũng khó. Như vậy là viêm hạnh nhân cấp tính.

CHỮA BẰNG LÁ HỒNG QUẢ

Hái lá này từ tháng 6 đến đầu tháng 10. Phơ khô hai ba ngày trong bóng râm rồi thái nhỏ. Sa

đó cho 2 lít nước vào nồi đun sôi sục, rồi bỏ vào một nắm lá hồng đã thái nhỏ, đun thêm 3 phút.Sau đó rút lửa, bắc nồi nước lá để vào chậu nước lã cho nguội. Nguội hẳn rồi thì lấy vải vắt nước lá trong nồi, vứt bỏ lá hồng đi. Mỗi ngày uống độ 30-40 ml nước lá, chữa viêm hạnh nhân tốt. Vả lại, hồng có tác dụng giải nhiệt nên chữa sốt cũng rất tốt.

DÁN THUỐC KHOAI

Trước hết vứt bỏ mầm, xay nhỏ khoai sọ, dùng vải vắt lấy nước, sau đó dùng bã khoai trộn với bột mì (cùng số lượng bằng nhau) phết vào giấy, dán ngoài họng, dùng gạc quấn lại, cho thêm 10% gừng xay nhỏ càng tốt. Dán thuốc khoai vào chẳng bao lâu sẽ hạ sốt.

LIỆU PHÁP CHÂM CẤP CỨU

Gia đình không làm được xin giới thiệu để tham khảo.

Trước dây bà vợ bạn tôi bị viêm hạnh nhân, họng đau sắp chết, ông chồng chuẩn bị ma chay, khách đến viếng cũng xót thương. Tôi mang hương đến viếng, nhưng cứ thử châm bằng kim phong châm xem sao. Tôi châm vào huyệt ở góc phía trong móng tay cái bên trái và huyệt ở góc phía trong

ngón trỏ, lấy ra một hai giọt máu bé bằng hạt vừng. Làm như vậy trong vòng 10 phút, chỗ xưng xẹp xuống, viêm hạnh nhân hồi phục nhanh.

CÁCH XOA GAN BÀN CHÂN CHỮA MẤT NGỦ

BẢN THÁN KHỔ VÌ MẤT NGỦ

Triệu chứng:

Chứng mất ngủ là từ chỉ trạng thái không ngủ được đi đến mạn tính tập quán. Nhiều người mất ngủ do bệnh ở thể xác, tinh thần và bệnh thần kinh. Bản thân rất khổ tâm.

Vì lo lắng việc gì đó mà mất ngủ hai ba ngày không thể nói là chứng mất ngủ. Chứng mất ngủ là chỉ triệu chứng khó ngủ trong một thời gian dài. Người mắc chứng này, chắc chắn là vai cổ đau dữ dội, vùng gần huyệt "Bách hội" trên đỉnh đầu nhão ra. Điều trị vai v. huyệt Bách hội, sẽ ngủ ngon ngay.

XOA GAN BÀN CHÂN (L32, K.17)

Dùng chân xoa gan vùng huyệt Dũng tuyền gan bàn chân rất kết quả. Ngoài ra, ngồi xếp châ

ng tròn dùng ngón tay cái ấn, xoa, day huyệt
àng tuyền cũng tốt. Suy luận của Đông y là thông
a các huyệt tác động đến đường kinh lạc thì ngu
ị c. Suy luận của y học hiện đại là gây kích thích
phận ở xa trung khu thần kinh trung ương, thúc
ẩy lưu thông máu ở ngoại vi sẽ dẫn tới buồn ngủ,
nghĩa của nó là làm cho não được thăng bằng.
n cách nào ngủ ngon được là phương pháp tốt
hất.

NG DỤNG TỰ KỶ ÁM THỊ (Phép thôi miên)

Thôi miên khác thụy miên (giấc ngủ), vì thế
ng thôi miên chữa mất ngủ. Cách làm đơn giản
ất: Nằm thư dãn, rồi ám thị cho giấc ngủ: "A, a
ấp ngủ rồi, a, a, buồn ngủ rồi". Chỉ thế thôi mà
ó qua. Bằng cách này, nhiều trường hợp sẽ ngáp
ủ, bắt đầu buồn ngủ.

CH NGÂM CHÂM (k31, t176)

Đổ nước ấm vào chậu, ngâm cổ chân. Ngồi
ng ghế, nhúng ca hai chân vào chậu, rồi từ từ
nước sôi ở ấm đến mức chân không chịu được
óng nữa thì thôi.

Ngâm từ 10-20 phút. Ngâm trước khi đi ngủ,
ngủ say.

CỨU NÓNG MỘT ĐIỂM Ở GAN BÀN CHÂN CHỮA NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

VI TRÙNG LÀ THỦ PHẠM GÂY NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

Triệu chứng:

Tình hình y tế hiện nay khá tốt nhưng vẫn bị ng
độc thức ăn ở nơi này chỗ nọ. Ngộ độc thức ăn phát sinh
khi ăn phai thức ăn nhiễm vi trùng colera, vi khuẩ
phẩy vibris. Sau khi ăn khoang 10 giờ cho đến 24 gi
có các triệu chứng nhức đầu, sốt khó chịu, đau bụng
nôn ọe rồi tháo dạ chăng hạn. Ngoài ra, ở trường hợp v
trùng sinh sôi nảy nở trong thức ăn chứa chất độc th
chỉ sau 1-2 giờ hay 6 giờ đã bộc lộ triệu chứng ngộ đ
Nấu chín vi trùng chết, nhưng chất độc có khi khôn
mất. Ngoài ra ăn nhầm, uống nhầm phai nấm hương
mộc nhĩ độc, cá nóc, thuốc hóa học cũng bị ngộ độc.

CÁCH CỨU NÓNG MỘT ĐIỂM (h34, t178)

Trước hết đánh dấu một chấm mực vào chỗ cu
đầu lòng ngón chân thứ hai, cạnh ngón cái, gấp ng
chân đó lại, vết mực dây vào gan bàn chân, chỗ ấy
huyệt. Khi ngộ độc thức ăn, cứu nóng huyệt này rất hi
nghiệm. Khi ngộ độc không cảm thấy nóng lắm, vì v

phải cứu cho đến khi thấy nóng, tức là cứu tới vài mồi. Đến khi nào chỗ ấy nóng rẫy mới thôi.

NƯỚC CHIẾT THỊT QUẢ MƠ

Nước chiết thịt qua mơ chữa ngộ độc thức ăn rất tốt. Mua ở hiệu thuốc hay làm tại nhà cũng được. Nước làm tại nhà thì hái quả xanh vào tháng 5, dùng cối xay bằng xứ xay ra, rồi bỏ vào lọ phơi nắng, sau ít ngày nước mơ trong như nước mưa. Khi trời râm thì cho vào nồi men sứ, đun nhỏ lửa cho đến lúc sôi sùng sục và giống như nước mưa. Lúc đang sôi, bọt nổi lên thì vừa hớt bỏ đi vừa khuấy. Được rồi thì rót vào chai thủy tinh, sẽ đông lại. Khi ngộ độc, uống 1-2 viên bằng hạt đỗ tương sẽ khỏi ngay.

PHÉP ĐẠO DẪN CHỮA ĐAU VAI

ĐAU CỨNG VAI CŨNG LÀ MỘT LOẠI BỆNH

Triệu chứng:

Đau vai là do cơ bắp từ cổ xuống vai, lưng co rúng lạ thường. Vì máu ở xương vai, xuống bả vai lưu thông không tốt nên thành bệnh.

Nguyên nhân do cơ vai làm việc quá sức và thần kinh quá mệt mỏi, hoặc do tư thế làm việc sai lệch hoặc do mắc bệnh dạ dày, bệnh gan... Cần lưu ý điểm khác nhau giữa đau cứng vai với cam thấy đau cứng vai.

Không ít trường hợp đau cứng vai trở thành mạn tính, đau ghê ghớm. Vì đau ghê ghớm nên bản thân không cam thấy đau cứng vai. Đó là trạng thái máy báo động (cam thấy đau cứng vai) hư hỏng. Trong trường hợp này, nếu dùng hai tay nắm lấy cơ bắp tại chỗ cao nhất ở vai (quanh chỗ vác đô đạc) thì rất đau. Người không mắc bệnh này thì không đau. Khi bệnh nặng, có người hay khạc nhổ, cáu gắt. Mặc dù thế nào, đau vai đều khó chịu, là triệu chứng không nên xem thường, cần chữa sớm. Châm cứu, ấn day huyệt đều kết qua. Nhưng có ca cách tự chữa lấy nữa. Đề nghị hãy thực hành:

PHÉP ĐẠO DẪN CHỮA ĐAU VAI (h35, k178)

1. Bắt đầu từ tay phải. Khuỷu tay phai đặt lên lòng bàn tay trái.

2. Tay trái nâng khuỷu tay phai lên.

3. Tay phải vắt qua vai, sờ được sống lưng.

4. Buông cả hai tay, trở lại tư thế 1.

Hai tay thay phiên nhau, mỗi tay làm 10 lần, hết đau.

BẰNG CHAI ƯỚP LẠNH

Chuân bị một cái chai ướp lạnh (cỡ thông thường) để nằm lên nó. Đặt chai vào chỗ đau cứng, rồi nằm lăn lên chai. Làm cách này không cần lung sức lực, làm láy được. Làm khi tắm cũng tốt.

CÁC PHƯƠNG PHÁP KHÁC

CHỮA BẰNG CỦ CẢI XAY

Trước hết, xay ra độ một cốc đầy bột cu cai, cha nửa thìa muối ăn vào nồi đánh lên cho đều, sau đó phết vào miếng vai, dán vào chỗ cứng đau. Trường hợp này dán hơi đầy thì tốt. Đến lúc nào đó, nó khô đi thì thay miếng khác. Dán vài miếng thì đỡ đau nhiều.

CHỮA BẰNG GỪNG

Xay gừng, vắt lấy nước, đun nóng lên, dùng ống gà bôi nước gừng đang nóng lên chỗ vai cứng đau, sau đó dán giấy ban lên, rồi lấy vải phủ lên.

Cam thấy rất nóng. nhưng sau một đêm vai sẽ khỏi.

CHỮA BẰNG ỚT

Phơi khô ớt chín đỏ, tán ra bột, luyện với bột mì, đỏ ít giấm vào, phết vào miếng vải, dán lên chỗ vai đau. Cách này nóng dữ dội nhưng rất công hiệu.

CHỮA BẰNG THUỐC KHOAI

Vứt bỏ mầm, xay củ khoai cả vỏ, vắt lấy nước, cho bột mì vào (cùng ố lượng) đỏ giấm trộn đều, phết vào miếng vải, dán vào chỗ vai đau. Cách này hơi lạnh nhưng tốt.

PHÉP ĐẠO DẪN CHỮA RUNG CỔ

CHỨNG RUNG CỔ DO ĐAU KHỚP SỐNG CỔ

Triệu chứng:

Khi cơ thể còn non yếu mà bị đè nặng thì cổ ngả ra phía sau. Sự hoạt động cả xương cổ lúc này bị tổn thương. Phần lớn chứng rung cổ do đốt sống

7 đốt ở trên đầu cột sống) bị tổn thương. Còn lại
o gãy xương, trật khớp, cần điều trị ngoại khoa.

Khi đã thành chứng rung cổ, có nhiều ca cô
ứng lại, đau từ cổ xuống vai, bị liệt, gáy nặng
hịch, đau nhức, rất khó chịu. Triệu chứng kéo dài
ăm này qua năm khác, chữa mãi không khỏi,
hành di chứng.

HÉP ĐẠO DẪN RẤT HIỆU NGHIỆM (h 30, tr 173)

Nhiều người khỏi nhờ phương pháp này

1. Nắm hai tay, ngón cái nằm trong, nhẹ
hàng giơ thẳng lên

2. Hai tay đó cứ thế giơ xuống phía sau lưng
i quay tròn một vòng. Làm hai ba lần.

3. Một chân giơ nghiêng về phía trước, hai tay
ống nạnh, vừa uốn người ra phía sau vừa thở ra.

4. Cúi 90^0 về phía trước. Lúc này cũng thở
ù ra. Theo phép dạo dẫn này, vừa làm vừa thở
là trọng điểm

CHỮA RUNG CỔ BẰNG CHÂM CHÍCH

Làm đạo dẫn rồi mà không khỏi thì chữa bằng
m chích cũng tốt. Châm chích rất tốt nhưng tôi dùng
kim đặc biệt gọi là "Toa thích" để châm. Khi bị rung

có, ban đầu cột sống có bị tổn thương có chỗ ấn đau, bớ
hơi ấn một chút cũng cũng rất đau. Do đó, đốt nào b
bệnh biết ngay. Trái lại, ở chúng rung có mạn tính, ch
đau đã cứng ngắc lại, nên sờ thấy ngay.

"Toa thích" rất hiệu nghiệm với thể mạn tính
thời kỳ đầu, nhưng hiện nay rất hiếm thấy chân cứ
loại này.

CÁCH GẬP TAY CHỮA KHUỶU ĐAU VÌ CHƠI TENNIT, BÓNG CHÀY

Triệu chứng:

Chứng này do vận động, do lao động chưa quen
quá sức. Khuỷu tay đau cả phía trong lẫn phía ngoài nó
khớp khuỷu không gập lại được.

Phía ngoài đau do đánh tennit, nên gọi là khuỷ
tennit. Bên cạnh đó, phía trong đau thường ở người ch
bóng chày, nên gọi là khuỷu bóng chày. Chứng nào cũn
đều do cơ lưng [illegible] quá sức, vùng cơ bám xương đa

CHỮA BẰNG CÁCH GẬP TAY (h37; h173)

1. Đặt khuỷu phía đau lên lòng bàn tay kh
lên gân từ vai xuống tay, gập uốn tay tựa hồ tu
lấy vai. Luyện như vậy 2-3 lần

2. Tiếp đó, lợi dụng lực phan động, tay băng mạnh về phía trước. Chỉ luyện như vậy một số lần mà nhiều người khỏi.

GẬP TAY KHÔNG KHỎI THÌ CHÂM CHÍCH

Nhược điểm là không làm lấy được. Châm sớm hiệu quả cao.

Có một thí dụ thực tế: Một cầu thủ của đội tennit nọ nhăn nhó vì khuỷu tennit. Người ta bảo cách gập tay, khỏi được một thời gian. Trước khi vào trận đấu, phải ôn tập vất vả, triệu chứng đó trở lại. Tôi châm bằng kim Tòa thích vào chỗ ấn đau nhất ở phía ngoài khuỷu tay anh ta. Không phải trong cơ bắp, mà châm vào trong mô liên kết nằm ơ vùng dưới da, trên cơ. Châm một lần hết đau. Hôm sau châm một lần nữa hết hẳn.

Khuỷu tennit không phải khó chữa, miễn là thực hiện ngay cách gập tay như trên khắc khỏi.

CÁCH KÍCH THÍCH BỤNG DƯỚI CHỮA VIÊM BÀNG QUANG

CÓ CA CÓ VI TRÙNG, CÓ CA KHÔNG

Triệu chứng:

Về viêm bàng quang, có ca do vi trùng gây ra, có ca không. Trong ca mang tính không có vi trùng, cũng có trường hợp sinh bệnh do nguyên trùng và ký sinh trùng gây ra. Ngoài ra, rượu, chất hóa học, dược phẩm,... cũng là nguyên nhân gây viêm bàng quang.

Bệnh cấp tính thì: Hay vào cầu tiêu, đau khi tiểu tiện, nước tiểu vẩn đục. Đó là ba triệu chứng phát sinh cùng lúc, có khi nước tiểu nhuốm máu.

Bệnh mạn tính thì: Trong ba triệu chứng trên, có một triệu chứng nào đó không thấy có, cảm thấy là tương đối nhẹ, sự tiến triển của triệu chứng cũng nhẹ. Ngoài ra, viêm bàng quang là bệnh phụ nữ thường mắc nhiều, vì ống dẫn nước tiểu của họ dễ bị nhiễm trùng.

KÍCH THÍCH BỤNG DƯỚI

Xin giới thiệu phương pháp kích thích bụng dưới, gây kích thích cơ bàng quang, giúp nước tiểu ra tốt. Phương pháp có lợi cho cả nam lẫn nữ.

1. Nằm sấp, mu hai bàn tay để chỗ bụng dưới.

2. Với tư thế đó, xoay mông. Như vậy là bụng dưới được mu bàn tay day ấn.

Dưới đây là phương pháp dành cho nam giới: Nắm dương vật lôi thật mạnh. Làm như vậy vài lần. Bằng cách này, vùng ống dẫn nước tiểu được lau chùi sạch sẽ, nước tiểu trong trẻo ra. Bây giờ là phương pháp chuyên cho nữ giới: Rửa thật sạch ngón tay bằng xà phòng có cất thuốc hoặc bằng rượu cồn tiêu độc rồi luồn qua cửa mình vào tận dưới xương mu (xương cấu tạo vùng delta) rồi day ấn. Phương pháp này rất hiệu quả, nhưng phụ nữ chưa chồng thì không nên làm.

HÀ THỦ Ô, RÂU NGÔ, QUẢ HỒNG KHÔ CŨNG KẾT QUẢ

* **Hà thủ ô**: Nước sắc hà thủ ô chữa viêm bàng quang tốt. Mỗi ngày dùng 10-15 g hà thủ ô phơi khô trong râm, cho 50 ml nước, sắc cạn còn một nửa, uống trước bữa cơm nửa giờ, có kết quả giải độc, lợi tiểu trừ viêm.

* **Râu ngô:** Sắc 10 g râu ngô khô như sắc nước hà thủ ô rồi uống.

* **Quả hồng khô:** Chuẩn bị 2 quả hồng khô và 5 g vừng đen rang. Đó là khẩu phần một ngày. Cho vào 500 ml nước cất, sắc còn một nửa rồi uống. Rất tốt khi bị bí đái.

Cũng còn phương pháp tốt hơn nữa là trộn 5g đường đen, 5 g vừng đen rang, giã nhỏ với 1 quả hồng khô. Chia làm ba lần uống trong ngày, đái tốt.

CÒN CA THẦN KINH BÀNG QUANG

Chứng này phát sinh vào mùa rét. Cũng như viên bàng quảng mạn tính, ban ngày hay đi tiểu, song tựa như viêm bàng quang, tiểu tiện không đau, nước tiểu không đục. Nhưng khi mang tính thần kinh thì khó chịu và buồn đái nhưng thực ra nước tiểu không đọng trong bàng quang. Vào cầu tiêu nhiều lần. Ban đêm vì ngu quên mất nên không đi tiểu. Ban ngày cũng vậy, nếu chơi gì (đánh cờ chăng hạn) hoặc làm việc say sưa thì cũng không buồn đái. Nhờ thầy thuốc chẩn đoán mới biết là mang tính thần kinh hay viêm bàng quang thực. Không qua thầy thuốc, cứ tin bừa là viêm bàng quang rồi mua thuốc ngoài thị trường về dùng đều vô ích.

Bị thần kinh bàng quang thì không cần uống thuốc. Ban thân cứ đinh ninh rằng: "Tôi không ốm đau gì" thì khắc khoi. Bàng quang không có chỗ nào hư hông. Khi khó chịu thì cứ đinh ninh như thế. Phép thôi miên kết quả là như vậy. Thôi miên không chữa khôi viêm bàng quang, nhưng rất tốt với chứng thần kinh.

CÁCH CHỮA LIỆT DƯƠNG, HOẠT TINH THẦN HIỆU

NỖI ĐAU KHỔ VỀ LIỆT DƯƠNG, DI MỘNG TINH

Triệu trứng: Liệt dương là triệu chứng (bột phát bất lực, liệt nhẹ) của nam giới do hành vi không tạo ra được. Còn hoạt tinh là do thời gian liên tục của hành vi giới tính tạo ra chỉ được một lúc (thủ dâm). Có nhiều nguyên nhân như biến dạng dương vật, rối loạn thần kinh, thiếu kích thích tố giới tính, quá nhiều nicotin, bệnh đái đường, ngộ độc ma túy, suy dinh dưỡng v.v.. Ngoài ra có nhiều ca do loạn thần kinh chức năng.

ẢNH HƯỞNG CỦA TINH THẦN CŨNG LỚN

Tôi đã đăng liên tục nhiều bài về Đông y nói về liệt dương trên tạp chí Đông y. Sau đó có nhiều bạn vào lứa tuổi 40 hoạt động hăng hái tọa đàm rằng: "Chức năng hoàn toàn mất hết, nhưng...". Đa số là những tấm gương chân thật về làm việc hăng say, nhưng rồi không hiểu tại sao tính bền bỉ deo dai trong công việc hình như mất dần: Mệt mỏi về tinh thần hơn là về thể lực. Và khi giao hợp, bị phụ nữ chê bai: "Anh yếu rồi!" Nổi bật lên là có người trở thành bất lực rất nhanh. Do đó ảnh hưởng về tinh thần cũng rất lớn.

TẮM NẮNG DƯƠNG VẬT

Vào buổng có nắng rọi vào, để trần nửa người dưới trước ánh nắng để tắm dương vật. Phương pháp rất kết qua. Người ta, từ khi sinh ra đến lúc chết đi hầu như không có dịp nào để hở dương vật ra nắng. Quyết tâm thực hiện cách này có thể làm dương vật sẽ cương lên. Vùng bẹn trắng bệch bị ánh nắng đốt cháy sẽ có tác dụng hồi phục liệt dương, và phòng hoạt tinh.

CHỮA BẰNG TỎI

1. Xay nhỏ một cu tỏi, trộn với 180 ml mật ong và cùng lượng vừng đen rang giã nhỏ, nhào luyện thật kỹ.

2. Rồi bo vào lọ rộng miệng, bao quàn 1 tháng ở chỗ tối, lạnh (không phai tu lạnh)

Sau một tháng, múc ra 1/3 thìa nhỏ, bỏ vào cốc, đổ nước sôi uống. Một ngày chỉ uống 2 lần thôi. Uống liên tục sẽ thấy hiệu nghiệm.

BỘT VỎ SÒ

Đốt vỏ sò huyết ở biển thành ra bột, uống mỗi lần khoang 3g, có kết qua. Nhưng kết qua hơn hết là trộn nó với bột "Long cốt" bán ở hiệu thuốc bắc, dùng nước cơm viên thành hoàn để uống. Đây là thần dược chữa liệt dương và hoạt tinh.

CHỮA TỪ ĐAN ĐIỀN VÀ HÁNG (L39, X184)

Đây là hình thức xoa bóp (massage), nhưng lại ứng dụng huyệt châm cứu từ xưa. Kích thích huyệt, máu ở bụng dưới lưu thông tốt, chữa được liệt dương, hoạt tinh làm như sau.

1. Xòe tay đặt lên vùng dưới rốn (đan điền), xoa xát 30-40 lần từ trái sang phải. Một tay úp dương vật để không ảnh hưởng tới.

2. Sau đó, một tay vẫn giữ dương vật, xoa xát khắp háng bên trái, bên phải mỗi bên 20 lần (xát theo chiều đi, lại)

NHIỀU CA PHỤC HỒI BẰNG THÔI MIÊN, ÁM THỊ

Người bị loạn thần kinh chức năng cần chữa bằng tinh thần. Cần phân tích tâm lý khác nhau hoàn toàn nhưng không ngờ có nhiều ca hồi phục được bằng thôi miên ám thị đơn thuần. Không ít người cứ nghĩ rằng: "Ta già rồi. Đã bất lực rồi!". Tự kỷ ám thị như vậy thành bất lực thật. Vì thế phải nghiêm cấm suy nghĩ như vậy.

MỘT THÍ DỤ VỀ LIỆT DƯƠNG DO THÔNG DÂM VỚI NGƯỜI NHÀ

Một thanh niên liệt dương đến nhà tôi xin châm cứu. Anh ta đã chữa thử bằng nhiều cách, đến nhờ tôi châm cứu lần này là lần thứ ba. Trong trò chuyện, tôi thấy không có biểu hiện gì là loạn thần kinh chức năng. Tâm đắc như vậy tôi bèn làm thôi miên

Kết quả tôi hiểu về anh ta như sau: Khi còn là học sinh trung học năm thứ ba, thường ngắm nghía đầy hứng thú tư thế nằm của mẹ, rồi ôm chầm lấy mẹ làm điều vô luận thường đạo lý. Từ tật thèm thuồng phụ nữ đi đến đau khổ vì hiếp dâm mẹ một cách vô đạo đức. Sau đó tốt nghiệp cao đẳng, lên thủ đô làm việc, không dám về quê, kể cả khi mẹ mất vì tai nạn giao thông. Cha thì

khoe mạnh. Khi tiếp cận thân thể phụ nữ, lại nghĩ đến mẹ, cảm tưởng phản bội mẹ trơ thành chiếc phanh hãm không cho giao cấu được nữa.

Trong khi thôi miên, phải đánh bật ức chế đó và tạo phán đoán là có khả năng giao cấu được đầy đủ về thể xác. Từ đó bằng thôi miên ám thị đã gỡ được mối rắc rối đó. Bằng cách chữa một số lần như vậy, cường dương trở lại. Cơ hội điều trị này hiếm có, riêng tôi cũng lấy làm lạ...

BÍ QUYẾT BỔ TINH CÓ THỂ THỰC HÀNH NGAY ĐƯỢC

BẰNG CÁCH NGẢ VẬT NỬA NGƯỜI (h 40, tr 181)

1. Ngồi xổm chống gối, để hai tay lên đầu gối.

2. Ngã vật nửa người ra đề lợi dụng lực phản lông. Rồi ngồi trở lại tư thế 1.

Vật nửa người ra lại ngồi dậy, làm vài lần cùng động tác như vậy, máu sẽ tuần hoàn tốt, cơ bụng được kích thích, thành môn thể thể dục tăng cường tinh lực. Có thể có người cho rằng: "Tưởng thế nào chứ thế thì đâu phải môn thể dục quan

trọng". Nhưng làm liên tục một thời gian, thân thể nhẹ nhõm ra, năng lực giao hợp được tăng cường.

BẰNG CÁCH KHÉP HẬU MÔN

Khi giao hợp, hậu môn khép chặt lại. Do đó, người có bệnh trĩ lực co thắt hậu môn kém thì giao cấu yếu. Hậu môn người trẻ đầy tinh lực co thắt chặt chẽ, cơ co thắt của hậu môn được rèn luyện, nên giao cấu dẻo dai. Hậu môn nhão dần theo tuổi, vì thế cần rèn luyện từ khi còn trẻ. Động vật khi giao cấu đều khép hậu môn lại.

Cách tập đơn giản thôi: Thường xuyên lên gân ở hậu môn, khép chặt lại. Bất cứ ở đâu, lúc nào cũng đều tập được. Phương pháp có tác dụng phòng chữa trĩ.

BẰNG ẤN, DAY HUYỆT HỘI ÂM

Ở chính giữa dương vật (hay âm hộ) và hậu môn có huyệt gọi là "Hội âm". Ở đàn ông, nó ở giữa hậu môn và chân bọng đái, dùng ngón tay giữa xoa xát, hiệu quả cường tinh khá lớn. Dùng ngón giữa ấn, day cũng tốt. Người khác làm cho cũng được. Với đàn bà, cách xoa bóp này có tác dụng loại trừ chứng không nứng.

BẰNG DẠNG HÁNG (h41, t182)

Dạng hăn hai chân sang hai bên sườn, cúi gập mình xuống trước mặt. Môn thể dục chính hướng này có tác dụng tăng cường tinh lực tốt. Ở người già, cơ háng co lại, không dạng hăn ra được. Vì thế khi dạng chân, làm căng cơ bắp ở vùng này thì tinh lực không suy yếu đi được. Ngoài ra, trong lúc này xoa bóp h[illegible] càng hiệu quả thêm. Vợ chồng xoa bóp cho nhau cũng kết qua.

RƯỢU TỎI LÀM AN THẦN, TĂNG SỨC DẺO DAI

TÊN CHÍNH THỨC LÀ "ĐẠI TOÁN TỬU"

* **Công hiệu:** Thần kinh được nghỉ ngơi, tăng cường hoạt động não, của dạ dày, ruột, lợi tiểu, diệt ký sinh trùng đường ruột. Là rượu làm khỏe người.

* **Nguyên liệu:** 400 g tỏi, 350 g đường và 1,8 lít rượu (35^{0}).

* **Cách làm:** 400 g tỏi đã bóc vỏ, bổ đôi (bổ ngang) cho vào lọ cùng với đường, rượu. Sau khoảng 1 tháng, dùng vải lọc bỏ vào lọ khác.

* **Cách uống:** Một ngày độ 30-40 ml. Mùi hơi khó chịu, vì thế, cho chanh thái mỏng vào thì dễ uống. Một cốc rượu whisky khoảng 30ml.

KHÔNG LO VỀ MÙI HÔI CỦA TỎI

Thường xuyên ăn tỏi rất tốt. Có nhược điểm là làm người khác khó chịu vì mùi hôi. Nhưng khi chế ra rượu thì mùi hôi bớt đi, vì thế không lo. Ngoài ra, có đường hay không đều tốt như nhau. Chế thành rượu cốc tay (coctail - rượu hoa qua) uống cũng tốt.

RƯỢU ỚT CHỮA ỚN LẠNH

Công hiệu đặc biệt với chứng ớn lạnh của phụ nữ, đau thần kinh, bộ máy tiêu hóa trở lại bình thường.

* **Nguyên liệu:** 15 quả ớt chín đỏ, 400 g đường và 1,8 lít rượu 30^{o}

* **Cách làm:** Ngâm ca ba thứ đó vào lọ. Khi rượu lên màu hồng thì bỏ ớt ra ngay

* **Cách uống:** Mỗi ngày khoang 30 ml, sau đó tăng lên 40 ml thì tốt.

CÔNG HIỆU CỦA ỚT

Trên thế giới ăn nhiều ớt nhất là người Nam, Bắc Triều Tiên. Tôi đến Nam Triều Tiên bốn lần để nói về châm cứu, rất lấy làm lạ về vị cay của món dưa góp (ngâm cai bắp, củ cai ớt, vào giấm). Độ cay của món này gắt hơn của người Nhật. Thứ nhất là độ cay khác hẳn, ăn vào miệng nóng bỏng, nhưng vị ngon cũng khác hẳn. Triều Tiên ít có người béo bệu, người ta cho đó là tại thói ăn ớt. Ngoài ra, ớt còn có tác dụng tăng cường sức sống (vitamin) cho thân thể, làm ấm người.

RƯỢU THANH YÊN PHÒNG BẠI LIỆT

TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG CHO THÀNH MAO MẠCH

* **Hiệu quả:** Ớ vỏ quả thanh âm có chất Lesuperijin (theo âm Nhật), có tác dụng nâng cao sức đề kháng của thành mao mạch, nên có tác dùng phòng chảy máu não. Có kết quả về hồi phục mệt mỏi thèm ăn nữa.

* **Nguyên liệu:** 4-5 qua thanh yên, 500 g đường và 1,8 lít rượu 35^{0}

* **Cách làm:** Mỗi qua thanh yên bổ làm 8, không bóc vỏ. Bỏ vào 1,8 lít rượu. Bảo quan ở chỗ tối, mát trong 3 tháng. Sau đó lấy ra, lấy vải lọc, rồi đựng vào chai lọ khác.

* **Cách uống:** Mỗi ngày uống khoảng 30-40 ml, pha thêm nửa lượng rượu chanh nữa càng tốt.

CÁCH LÀM RƯỢU CHANH

Chuẩn bị 10 quả chanh to vừa phải, 500 g đường và 1,8 lít rượu 35^{o}. Bổ đôi quả chanh, 6 quả vắt lấy nước. Cho nước đó và 4 quả còn lại vào lọ. Đổ rượu vào. Rượu này uống thích hơn rượu thuốc. Bảo quản chỗ tối, mát trong 20 ngày là thành rượu chanh.

RƯỢU BỔ HÀ THỦ Ô

Tên chính là rượu Hà thu ô

* **Công hiệu:** Tạo máu và thể lực, cường tráng, cường tinh.

* **Nguyên liệu:** 300 g sinh dược hà thu ô (mua ở hiệu thuốc) 350 g đường và 1,8 lít rượu 35^{o}.

* **Cách làm:** Thái hà thu ô bằng hạt đỗ, cho vào chai lọ rượu, đường, đậy nút để chỗ tối, mát khoang 1 tháng, rồi lấy vai lọc, đựng vào chai lọ khác.

* **Cách uống:** Mỗi ngày uống 30-40 ml

Ông Hà, người Trung Quốc, tóc bạc, uống rượu này tóc đen lại như lông qụa nên đặt tên là rượu hà thu ô là loại rượu rất bổ.

CÁCH UỐNG RƯỢU THUỐC KHÔNG DẪN ĐẾN MỆT MỎI

Uống rượu thuốc mà chỉ uống độc một loại thì dẫn đến mệt mỏi. Vì thế thỉnh thoang uống rượu khác thay đổi, hoặc chế thành cốc-tay uống mới tốt.

CÁCH XOA BÓP CHỮA UNG MŨI

Triệu chứng:

Viêm mũi do vi trùng xâm nhập vào hai lỗ mũi gây bệnh mọng mu. Tên chính thức của bệnh này là viêm xoang mũi hay chứng ung mũi, chảy nhiều nước mũi, ngạt mũi, nhức đầu, đầu nặng trịch, mất khứu giác, hay bực bội.

CÁCH XOA BÓP MŨI VÀ MÔI (h42, t182)

Từ hai bên khe mũi xuống hai bên mép vạch thành hai đường chỉ, về y học gọi là "tị thần khẩu" (cửa mũi - môi) về tướng số gọi là "pháp lệnh". Bằng ngón tay xoa bóp hai đường này, hết ngạt mũi. Làm liên tục hàng ngày có thể chữa khỏi ung mũi mạn tính.

Ngoài ra còn có phương pháp sạu đây:

UỐNG NƯỚC NẤU HÀ THỦ Ô

Cho 20-30 g hà thủ ô khô (hay 100-150 g tươi) vào 600 ml nước sắc cạn còn một nữa. Chia làm vài lần uống trong một ngày. Ngoài ra, dùng nước rửa mũi dưới đây cũng tốt: để riêng 200 ml nước nấu hà thủ ô để nguội, pha nữa thìa muối ăn vào, mỗi ngày rửa lỗ mũi 2-3 ần.

CÁCH DÙNG LÁ HÀ THỦ Ô TƯƠI

Vê tròn vài lá hà thủ ô tươi lại rồi nhét vào một bên lỗ mũi, sau 1 giờ rút ra. Lại làm như vậy sang bên lỗ mũi khác, cho tí muối ăn vào càng tốt.

Hà thu ô có chất hút mủ, nên mủ được rút hết thì khỏi bệnh.

Ngoài ra, gói lá hà thủ ô tươi vào giấy, bỏ vào soong, sao lên cho đến khi khô quăn thì cho vào lọ. Khi nào mọc mụn trong mũi thì dùng nó hút mũ.

CẤP CỨU BẰNG NƯỚC ÉP CỦ CẢI

Khi không sẵn hà thủ ô thì nước củ cải xay, thấm vào bông nhét vào lỗ mũi cũng thấy dễ chịu. Nhưng đấy chỉ là phương pháp cấp cứu, còn dùng hà thủ ô xoa bóp mũi vẫn tốt hơn.

DAY HUYỆT CHỮA ĐÁI DẦM

Nguyên nhân chủ yếu của chứng dái dầm là tật xấu từ nhỏ.

Triệu chứng:

Đêm không dậy đi dái mà đái ngay trên giường, chính ban thân cũng không biết. Phần nhiều do tật xấu từ nhỏ. Cũng có khá nhiều ca do thói quen từ nhỏ, mang tính tâm lý, lớn tuổi rồi mà vẫn thế.

Ngoài ra, do bàng quang hay ống dẫn tiểu có bệnh, ban ngày cũng như ban đêm thường đái són tí ti, khác với đái dầm. Về chứng đái dầm nói

chung, ban ngày cũng tiểu tiện vài lần như người khác, chỉ có ban đêm là thất bại.

CHỮA BẰNG DAY- ẤN HUYỆT (l30, t176)

Nhiều trẻ em dái dầm thường kèm theo chứng ớn lạnh (nhưng cũng có nhiều em mắc chứng ớn lạnh mà không dái dầm).

Cứu nóng hay day các huyệt "Quan nguyên" "Trung cực" ở bụng dưới đề chữa ớn lạnh , nhưng cũng ảnh hưởng tốt đến bàng quang, đánh thức dậy đi tiểu.

Huyệt quan nguyên: Lấy rốn làm chuẩn, huyệt ở dưới rốn 6 phân theo đường thẳng từ rốn xuống.

Huyệt Trung cực: Ở dưới rốn 8 phân, cách huyệt quan nguyên 2 phân. Dùng ngón tay day ấn huyệt này hoặc cứu nóng mỗi huyệt 3 mồi nhỏ bằng nửa hạt gạo. Làm hàng ngày, day ấn cũng như cứu nóng.

GIẢI PHÓNG TÂM LÝ BẰNG PHÉP THÔI MIÊN

Bệnh dái dầm có ảnh hưởng về tâm lý. Vì thế như trên đã trình bày về day huyệt và cứu nóng đồng thời cứu nóng và day ấn ở đây bàng quang tới lên thì đến đêm sẽ đánh thức dậy đi tiểu, gây lòng tin cậy như vậy là cần thiết.

Theo kinh nghiệm của tôi, tất cả các em đái dầm đều là những em thiếu sót vì không được đánh thức dậy đề bài xuất nước tiểu ban đêm. Nhiều ca khỏi được nhờ phép thôi miên. Tôi hoi một em hay đái dầm: "Từ nhỏ đến nay, không đêm nào em thức dậy đi tiểu lần nào hả? Tiểu ca ra chăn hả? Tại sao vậy? Thế nào cũng phải thức dậy đi tiểu nhé!" Em đáp: "Nhưng bỏ chăn ra thì rét run người lên thày ạ!" Tôi đáp: "Không phải thế đâu. Khi buồn đi tiểu, bàng quang sẽ ra tín hiệu cho não: Đi tiểu ngay đi. Do đó não của em vừa trả lời: Vâng đi nào, vừa không thức dậy, cứ ngủ khì. Thế là đái dầm! "Nói thế em đã hiểu rõ"

•

Tôi làm cuộc vấn đáp trong trạng thái thôi miên nhẹ như vậy để vạch cho các em thấy tật đái dầm. Sau đó tôi thực hiện trạng thái thôi miên sâu hơn và gây ám thị mạnh: "Tối nay trước khi đi ngủ, các em phải suy nghĩ sâu sắc như sau: Đêm nay sẽ dậy đi tiểu. Ngủ mà để nước tiểu dọng thì bụng lưới đau tức. Sẽ dậy, sẽ dậy. Nếu không thức dậy, lần nào, thân thể không động dậy lại ngủ mất. Thế là thất bại. Nhưng đêm nay không thế nữa. Dậy ti". Thế là đêm nay em thức dậy đi tiểu được. Chữa cho em 3 lần thôi miên thì khỏi hẳn.

CÁCH NHÚNG NÓNG HÀ THỦ Ô CHỮA LÒI DOM

TÌNH TRẠNG TRỰC TRÀNG LÒI RA NGOÀI CƠ THỂ

Triệu chứng:

Trực tràng từ hậu môn lộn vào trong. Triệu chứng cục thịt to lồi ra ngoài cơ thể được gọi chính thức là lòi trực tràng gọi chung là lòi dom. Nhiều trường hợp co thắt hậu môn nhão, bị áp lực bụng đè lên, trở thành tật. Gặp ca này nếu không ấn ngay vào trong sẽ cứ ở lì bên ngoài.

CHỮA BẰNG NHÚNG VẢI VÀO NƯỚC HÀ THỦ Ô VÀ BẰNG TẮM NGỒI

Thực hiện cách này khi bệnh chưa nặng lắm. Hái lá và cuống hà thủ ô về nấu, lấy khăn mặt nhúng vào nước đó, áp vào hậu môn khi vẫn còn nóng. Mỗi ngày làm vài lần, trĩ không còn lòi ra nữa. Bệnh nhẹ thì vài mươi ngày là khỏi.

KHÔNG NÊN CHỮA BẰNG THUỐC

Về vật lý mà nói, trực tràng lòi ra ngoài cơ thể cho nên chữa bằng cách uống thuốc là vô lý. Dùng ngoại khoa để khép cơ thắt hậu môn đã nhão. Điều trình bày bên trên là phương pháp đẩy mạnh lưu thông máu, loại trừ hậu môn sưng tấy, đẩy trực tràng vào trong hậu môn.

BÍ QUYẾT CHỮA TRĨ CHẢY MÁU

TÁO BÓN LÀ KẺ THÙ LỚN CỦA TRĨ CHẢY MÁU

Triệu chứng: Ở bộ phận niêm mạc trong hậu môn và vùng giáp ranh giữa ruột với niêm mạc bị nứt rạn, gây ra loét nhỏ. Vì thế khi rặn ỉa rất đau. Phân cứng dễ thành lòi dom. Do đó điều quan trọng là không được để lòi dom.

CHỮA BẰNG QUẢ SUNG VÀ THAN CÀ BÁT

Mỗi ngày ăn vài quả sung chữa lòi dom tốt. Nấu lá sung để tắm ngồi cũng công hiệu. Xin chú ý: Hái lá sung vào mùa hè, phơi khô trong râm để nấu vào mùa rét, tắm ngồi.

Thái cả thành từng lát mỏng, bọc vào giấy nhôm, đổ lên soong đốt cháy đen, rồi nhỏ thành bột, nhào với dấm vùng thành thuốc cao mềm mại, phết mỏng vào miếng bóng, dán vào chỗ đau. Rất hiệu nghiệm. Cho nay rất công hiệu với lòi dom cũng như trĩ chảy máu.

BÍ TRUYỀN CHỮA ỊDOM

CÔNG NHÂN CẢNG VÀ LÁI XE CHÚ Ý

Triệu chứng: Ống tĩnh mạch trong cơ hậu môn ứ máu, sưng lồi tựa như cục bướu nên gọi là lòi dom. Như mục trên đã trình bày, lòi dom là vì trực tràng lòi ra ngoài cơ thể, trở thành cục u,. Còn dom, thì thành cục bướu khá to. Rõ ràng là khác nhau. Nhìn thấy là xem thì biết ngay.

Ngoài ra, dom cũng khác với trĩ ra máu, có khi đau khi không, và tình trạng đau ở chỗ bị bệnh cũng khác, tức là vùng da hậu môn đau dữ dội nhưng vùng trong hậu môn thì hơi đau thôi, đặc biệt một ngoại dom lên mu, nứt ra, rồi chảy má

khi đại tiện chẳng hạn. Người hay bị dom thường là kỹ thuật viên, nhân viên văn phòng, lái xe,... làm việc ngồi nhiều.

Cách chữa: Thực hiện các cách trên như chữa bằng hà thủ ô, bằng than cà đều tốt.

CÁCH CHỮA CHUNG CHO CẢ MỌI LOẠI TRĨ

Trừ có mấy loại, không kể rò hậu môn, ba loại trĩ lòi dom, trĩ chảy máu, dom, phát sinh do máu ở vùng hậu môn lưu thông kém.

Về cách chữa chung thì đã nói ở trên, dưới đây xin giới thiệu một phương pháp nữa

CHỮA BẰNG VẬN ĐỘNG CƠ THẮT (h43, t153)

Cơ hậu môn gọi là cơ thắt, nó khép chat lại được. Sự vận động khép chặt cơ này thực hiện trong lúc làm việc cũng được, ngồi ghế khép cũng được. Vì thế khép đi khép lại nhiều lần, bằng cách này có người khỏi trĩ.

NHẢY MỘT CHÂN (h43, t153)

Đây là một trò nhay lò cò của tre em. Chữa trĩ kết quả. Vì nhảy một chân, thân thể lắc lư, hậu môn được xoa xát, khiến máu quanh vùng hậu môn

lưu thông tốt. Người lớn mà nhảy lò cò thường xấu hổ, xin cứ chịu khó nhảy.

CHỮA BẰNG KIM PHONG CHÂM

Ở người bị trĩ (trĩ lòi dom, trĩ chảy máu, dom) chỉ cần xem ở eo lưng cũng thấy rõ: ở vùng tam giác ở giữa eo lưng xuống đến phía trên hậu môn (vùng xương cùng) bị xung huyết.

Dùng kim to mập khoảng 0,5 mm, gọi là phong châm chích nhẹ vùng đó, lấy ra ít máu đen sẽ hết xung huyết, hết chảy máu, hết đau, khỏi nhanh. Nhưng phương pháp này không phổ thông lắm, chỉ vài thầy châm cứu làm thôi. Chích nhẹ cách này không đau lắm.

CÁCH CỨU NÓNG VÀ TỰ KỶ ÁM THỊ CHỮA LOẠN THẦN KINH CHỨC NĂNG

LÀ BỆNH KHÁC VỚI THẦN KINH

Triệu chứng:

Loạn thần kinh chức năng (noroige) là do nguyên nhân nào đó như tinh thần không ổn định, cứ lo rằng không biết có phải là bệnh không, nào sợ sệt, nào đầu não, nào mất ngủ...

Nguyên nhân gần: Thất vọng, thất bại, bệnh tật, sợ chết, bực dọc ở nơi làm việc, mâu thuẫn trong gia đình.. Loạn thần kinh chức năng không phải là bệnh tinh thần, nên không có hiện tượng hoang tưởng, ảo tưởng, bản thân thấy lúc này cơ thể mình có cái gì không lành mạnh.

Loạn thần kinh chức năng được phân loại phản ứng như chứng thần kinh bất an, chứng thần kinh cưỡng bức, chứng tâm thần, chứng sợ sệt, chứng cuồng loạn (histerie), chứng buồn nan.

CHỮA BẰNG CỨU NÓNG

Loạn thần kinh chức năng là bệnh khó chữa, nhưng có ca cứu nóng rất hiệu nghiệm.

Cứu 10 mồi vào huyệt "Bách hội" trên đỉnh đầu. Người mắc bệnh này cam thấy nóng đỉnh đầu Người mắc bệnh này câm thấy rất nóng ở vùng này, trái lại cũng có ca không thấy nóng tí nào. Người thấy nóng ngay từ đầu thì cứu đến khi thấy nóng. Người không thấy nóng thì cứu cho đến khi thấy nóng.

Sau đó cứu huyệt "Khúc trì" ở tay, huyệt "Túc tam lý" ở chân, cả phải lẫn trái là 4 chỗ, mỗi chỗ cứu 5 mồi. Ca nhẹ thì khỏi.

Huyệt Bách hội: Đặt sợi dây từ tai này sang tai kia rồi đặt sợi dây khác từ giữa hai lông mày vắt qua đầu xuống gáy. Huyệt ở chỗ ngã tư đó.

Huyệt Khúc trì: Gập khủyu tay lại, thấy có nếp ràn. Khi thấy có hai nếp răn thì lấy đầu hai nếp răn bên trén làm mục tiêu.

Huyệt túc tam lý: Hướng vào đầu gối, dùng ngón tay vuốt lên phía trên xương căng, ngón tay dó dừng lại ở xương phía dưới đầu gối. Từ đó huông dây dọi ở phía ngoài xuống 3-4 phân, ấn chỗ dó thấy đau. Dó là huyệt Túc tam lý. (*k45, t124*)

CHỮA BẰNG PHONG CHÂM

Nhiều ca sờ vào đỉnh đầu người loạn thần kinh chức năng thấy mềm nhũn. Cứu huyệt Bách hội ở đây. Ơ chỗ đó, dùng phong châm nhẹ, lấy ra máu đen. Dầu, ngực thấy dễ chịu, có hiệu quả với bệnh này.

THÍ DỤ VỀ CHỮA LOẠN THẦN KINH CHỨC NĂNG BẰNG ÁM THỊ

Dặc biệt gần đây, số người loạn thần kinh chức năng tăng lên, triệu chứng khó hiểu, ban thán hoặc người xung quanh rất buồn khổ.

Tôi đã dùng châm cứu hoặc thôi miên, nhưng triệu chứng muôn hình vạn dạng, xin giới thiệu phép ám thị thực hiện được đơn giản nhất.

Anh A., 28 tuổi, nhân viên xí nghiệp sản xuất đồ điện, bị loạn thần kinh chức năng nhẹ, mất ngủ, từng uống thuốc ngủ. Chà, gay đấy! Không nên dùng quá liều.

Nghĩ tới người bạn cùng xí nghiệp chết vì mổ dạ dày, bản thân không có ý định tự tử, nhưng qua điện thoại của bạn bị hiểu lầm rằng "Mình tự tư không chết! Anh không làm ở xí nghiệp này nữa, xin vào làm ở xí nghiệp nhỏ. Nhưng đến đây bệnh vẫn cứ nặng thêm vì luôn luôn nghĩ vớ vẩn rằng: Mọi người đang cười, ta là người tự tử không chết". Anh thường nói ra miệng "không chết thực".

Cha mẹ lo lắng, nhờ tôi châm cứu cho. Tôi nghĩ chẳng lẽ ám thị không khỏi được sao? Tôi bèn am thư: "Tất cả mọi người trong xí nghiệp đều tốt với anh" "Tư tưởng anh vững vàng đấy", "Kiên trì rèn luyện chắc chắn thành công". Tôi vừa nói như vậy vừa ám thị. Anh rất vui. Tôi ám thị như vậy, ít lần thì khỏi, sức khỏe anh chóng trở lại bình thường.

Ở trường hợp này, ám thị khác với thuyết phục ở chỗ: Thuyết phục thì dùng lý luận, còn ám thị thì không cần lý luận, mà chỉ nói kết quả thôi.

Như ậy ám thị có thể áp dụng với chứng loạn thần kinh chức năng. Vả lại, nắm được yếu lĩnh của ám thị thì người thường cũng có thể làm được dễ dàng.

Không lẫn lộn với bệnh loạn tinh thần với chứng loạn thần kinh chức năng.

DAY HUYỆT CẮT CƠN NẤC

Triệu chứng:

Nấc là cơn co giật từng thôi từng hồi của cơ hoành ơ bụng. Nhiều trường hợp không rõ nguyên nhân. Nói chung có trường hợp nấc một thời gian nhất định rồi tự nhiên hết, có trường hợp nấc mãi không hết. Có khi phải tiêm thuốc có ma túy mới hết.

CẮT CƠN NẤC BẰNG DAY TAY

Dùng ngón cái tay này day ấn mạnh lòng bàn tay kia tựa hồ để nén xuống sẽ ngưng nấc.

CẮT CƠN NẤC BẰNG DAY CHÂN (h46, t184)

Ở mặt ngoài phía trên đầu gối có huyệt Lương khâu. Vừa day ấn mạnh huyệt này vừa dùng ngón

tay cái xoay sang phải trái sẽ hết nấc. Chỗ này là huyệt đặc hiệu của chứng dạ dày co giật

CẮT CƠN NẤC BẰNG DAY CUỐNG HỌNG

Đứng thẳng, dùng ngón tay cái và ngón tro day ấn tự kẹp chặt lấy hai bên "trái cổ" (Adams apple) cuống họng

TAI HỒNG QUẢ

(Chữ "thị" tiếng Nhật phát âm là kaki vừa có nghĩa là cây hồng, vừa có nghĩa là cây thị)

MUỐI ĂN, GỪNG, HOÀNG LIÊN ĐỀU HIỆU NGHIỆM

* **Tai hồng:** Từ mùa thu đến đầu mùa đông, sương mù bắt đầu sa xuống, tranh thủ gom góp lấy tai hồng (10 cái) phơi khô trong bóng râm, cho 180 ml nước vào nấu. Uống ừng ực một lần thì hết nấc.

* **Muối ăn:** Khi nấc mãi không dứt dùng muối ăn. Sao 1,5 kg muối ăn bằng soong, cho vào túi vai còn đang nóng, áp vào chỗ lõm thượng vị cho nóng lên thì hết nấc.

* **Gừng:** Xay nhỏ đổ nước sôi vào uống hết nấc. Khi có việc gấp rút uống một hơi hết chỗ gừng xay.

* **Hoàng Liên:** Dày là thuốc sống (sinh dược) dùng theo đơn thuốc bắc. Cho 1,5 g hoàng liên vào cốc, đổ nước sôi vào (nhiều gấp ba) để nguội, uống lớp nước trong bên trên chặn nấc.

CÁCH XOA BÓP CỔ CUỐNG HỌNG PHÒNG LÃO HÓA

BÀ RĂNG-CU-RƠ, NGƯỜI ĐẠT THÀNH TÍCH KỲ DIỆU

Trước dây ở pháp có một người đàn bà đẹp tên là Mi-lông đơ Răng-cu-rơ. Không rõ bà ta bao nhiêu tuổi, nhưng không thấy già đi, sắc đẹp vẫn y nguyên. Người ta đều nói là thành tích kỳ diệu. Một hôm vua Lu-i thứ XIV đi thăm thú địa phương, gặp bà Răng-cu-rơ này tựa như một cô gái bé. Bà Răng-cu-rơ mà nhà vua biết là một bà cụ đã ngoài 70. Nhưng bà này trông chỉ vào độ 30.

Nhà vua hỏi: "Mẹ cô có khỏe không?". Bà trả lời: Dạ tâu bệ hạ mẹ tôi Răng-cu-rơ đây mà". Nhà vua ngẩn mặt lên trời thốt lên: "Ô! Chính bà đấy ư?" Đó là một **câu chuyện nổi tiếng.**

Tôi cũng đã ngắm bức vẽ bà Răng-cu-rơ khi 75 tuổi, mà chẳng khác nào cô gái 30 tuổi. Rất lấy làm lạ. Vậy thì tại sao bà ta giữ được mức trẻ trung như vậy?

Nghe nói bà tự thường xuyên xoa xát quanh cổ (cuống họng), gập đầu phía trước, ngửa đầu ra sau, gập sang trái, sang phải. (h4z, tr135)

Tuyến giáp trạng tiết chất kích thích (hoóc môn) duy trì mức trẻ nằm ở vùng trước cuống họng phía sau nó có 4 giáp trạng phụ. Kích thích những tuyến này sẽ trẻ mãi. Bà Răng-cu-rơ biết rõ vấn đề này. Không chỉ ở mặt mà toàn thân bà đều trẻ trung như vậy.

XOA XÁT TOÀN THÂN BẰNG BÀN CHẢI

Khi tắm, tôi dùng bàn chải xoa xát khắp mình mẩy để giữ gìn da dẻ trẻ trung. Trước hết, xát xà phòng khắp mình, rồi dùng bàn chải có buộc dây hai đầu xoa xát toàn thân. Cần chú ý xoa xát kỹ các tuyến giáp trạng vùng cổ họng.

CÁCH THÔI MIÊN ÁM THỊ CHỮA CHỨNG THƯ KINH

NGUYÊN NHÂN MANG TÍNH TÂM LÝ

Triệu chứng:

Là chứng phát sinh phần lớn ở người thường xuyên viết lách. Cấp tính thì lực ở tay mất đi

không còn viết được nữa. Cũng có người không làm việc như vậy cũng bị. Nguyên nhân không rõ nên được coi là bệnh mang tính tâm lý.

Có lẽ người có triệu chứng này vì thâm tâm chán ngấy cái việc viết chữ, tâm lý đó tiềm tàng lâu ngày nên sinh chứng thư kinh chăng. Bị thư kinh thì mỗi khi định viết lách, tay co co giật giật, nôn gọi là chứng mất sức đúng hơn là co giật.

PHÉP TỰ THÔI MIÊN

Thư kinh có thể chữa khỏi bằng châm chích. Nhưng đã tâm lý là nguyên nhân nên có thể chữa được bằng thôi miên.

1. Nằm nghiêng thư giãn. Buông màn xuống cho buồng hơi tối thì tốt.

2. Tự ám thị rằng: "Cổ và vai mềm ra rồi", "Tay rất dễ chịu". Ám thị như vậy để làm giảm sức căng của thân thể, do đó thân thể mềm mại ra.

3. Tiếp tục ám thị: "Sức lực từ lưng xuống eo đến chân đều thư thái, dễ chịu rồi".

4. Lại ám thị: "Mi mắt nặng ra rồi, mi dính chặt vào nhau không mở được". Mi mắt nặng ra thật, muốn mở mắt cũng không được. Sau đó nếu ám thị "Mi đã mở được rồi" thì mới mở ra được.

5. Lại ám thị: "Tay đã nặng rồi, không cư động được nữa". Tin chắc là như vậy thì tay cứng nhắc không động đậy được. Tay tựa hồ chết đi rồi. Nhưng bây giời mới sinh lại tay khác.

6. Lại ám thị: "Tay mới cử động đi, không như trước đây nữa".

8. Lại ám thị để kết thúc: "Tự thôi miên như trên đã xong. Thân thể tôi đầy sức lực, mát tinh, tay đã khỏi hoàn toàn".

Những lời ám thị không nói ra miệng, chỉ tâm niệm trong lòng mới kết quả. Thôi miên không có gì là khó khăn cả,

LÝ DO KHÔNG HIỆU NGHIỆM CỦA PHÉP THÔI MIÊN

Thư kinh là bệnh gay go, không phải là tay bị liệt, tiêm thuốc cũng không hiệu quả. Trong lòng mình chỉ tồn tại một ý chí tâm lý (tâm lý tiềm tang), chỉ có thế thôi, không có lý lẽ nào khác. Vì thế phương pháp điều trị bằng ám thị cần lý lẽ mới có hiệu quả.

BÍ TRUYỀN CHỮA CẢM

CẢM LÀ GỐC CỦA TRĂM BỆNH

Triệu chứng:

Biểu hiện của cảm là "chứng viêm cấp tính phát sinh ở niêm mạc bộ máy hô hấp từ khoang mũi, cuống họng đến phế quản, phổi". Cảm có loại cảm thông thường, loại cảm cúm (influened), triệu chứng hơi khác nhau.

Cảm không phải do vi trùng mà do virus gây ra. Về chủng loại có virus influenza, adenoids virus (bệnh sùi viêm họng), S. virus ,... trong đó tai hại nhất là virus influenza. Cảm thông thường có các triệu chứng như hắt hơi, ngạt mũi, đau họng, ho... nhưng không nặng lắm, sốt cũng chỉ có 37°C, có ca không sốt. Loại này đại khái một tuần là khỏi, triệu chứng cũng nhẹ. Nhưng loại influenza thì đột nhiên sốt đến gần 39°C, nhức đầu, đau khớp, đau cổ, đau eo, không muốn ăn, ... mới đầu biểu hiện như cảm thông thường. Ngoài ra, còn có loại cảm mùa hè hơi khác một chút. Triệu chứng đại khái giống cảm thông thường.

Người ta thường nói: "Cảm là gốc của trăm bệnh". Người ta rất sợ biến chứng của nó (sưng phổi, ...). Từ xưa, mọi người đều sợ bệnh nặng ra.

NGÂM CHÂN CHỮA CẢM (h48, t.185)

1. Cho nước nóng vào chậu, ngồi ghế nhúng 2 chân vào.

2. Để sẵn ấm nước sôi, rót vào chậu, pha một nắm muối vào.

3. Để giữ nước nóng mãi, rót thêm nước sôi trong ấm vào.

4. Ngâm chân 5-6 phút trong chậu, mồ hôi toát ra nhễ nhại, liệu chừng nhấc chân ra kịp thời, lau mồ hôi khắp mình, đi nằm ngay.

Phương pháp này rất tốt, chữa cảm khỏi nhanh.

NƯỚC "CỦ TRẮNG" ĐẶC BIỆT

"Củ trắng" này không phải tên một suối nước nóng, mà là một bộ phận của hành củ.

Trước tiên, thái nhỏ củ hành trắng, cho vào bát, rót nước sôi (lượng nước gấp 7 lần hành) vào, pha thêm 1 thìa nước gừng, cho thêm gia vị như xì dầu, cá ngừ khô. Sau đó 3 phút đi nằm ngay.

Phương pháp này thực hiện sau khi ngâm chân nước nóng, chỉ một lần là dỡ cảm.

CỨU NÓNG HUYỆT PHONG MÔN GIA TRUYỀN (l149, tr.125)

Ở địa phương nọ, có người dùng "Cứu nóng bí truyền" chữa câm. Tôi đi tìm hiểu cách cứu đó, thấy chẳng có gì là, tức là cứu huyệt Phong môn mà tôi cũng biết, chỉ có vấn đề là ở chỗ cứu huyệt Phong môn này trở thành gia truyền của gia đình ấy là phương pháp lấy huyệt không phải như từ trước đến nay, mà phải dùng đến dây. Xin lấy huyệt Phong môn như sau:

1. Cúi đầu, thấy dưới xương cổ có đốt xương lồi hẳn ra, đánh dấu chỗ này.

2. Đốt xương ở sát ngay dưới xuong đó (sờ cũng thấy) là đốt xương thứ nhất, vừa đếm vừa đánh dấu đốt thứ hai, thứ ba (xương sống lưng thứ hai, thứ ba).

3. Từ giữa khe hai dấu chấm đó, cách ba phân ở bên trái cũng như bên phải có huyệt Phong môn, đánh dấu nó lại.

4. Cứu cả hai huyệt, mỗi huyệt từ 7 đến 10 mồi nhỏ bằng hạt gạo.

5. Cứu xong lưng ấm lên, người khoan khoái. Cứu liền hai ngày thì hết câm.

Cách cứu này rất kết quả nhất là với những cam lâu dài chữa mãi không khỏi. Ngoài ra, cứu xong, lưng ấm lên là do "lực cua mình" (tự lực), máu lưu thông tốt, cho nên khác với cái ấm từ bên ngoài vào, tức "lực cua người khác" (tha lực), ý nghĩa và kết quả đều khác nhau.

Người Trung Quốc từ xa xưa, mỗi khi bị cảm, các huyệt vùng lưng này rét run lên. Họ cho là "gió độc xâm nhập cơ thể từ chỗ này, gây đau đớn cho bộ máy hô hấp", nên đặt tên là huyệt Phong môn, nghĩa là cửa để gió lùa vào. Ngoài ra xin nhớ kỹ rằng cứu huyệt này công hiệu với cả hen suyễn.

Khi cảm mà sốt không hạ, còn có phương pháp hạ sốt bằng cua nữa, sẽ giới thiệu ở mục sau.

HUN KHÓI BỘT MÌ CHỮA CƯỚC

BẢN CHẤT CỦA CƯỚC DI TRUYỀN

Triệu chứng: Trước đây phát cước là tượng trưng của phụ nữ Nhật. Nhưng ngày nay phổ biến dùng máy giặt, máy nấu quần áo tự động ít phai thò tay vào nước lạnh nên ít khi bị cước. Cũng có thể nói ít người nhăn nhó vì cước. Cước là trạng thái "máu động mạch dưới da

bị rối loạn" do thường bị cóng nhẹ. Có thể chất dễ phát cước, cũng có thể chất không, thể chất hay bị cước thì di truyền.

Có hai dạng cước. Có hình dạng chữ T màu tím khắp người, có dạng hình chữ M, nhiều nốt ban tròn, nhỏ tập trung ở từng nơi. Dạng nào cũng ngứa, nặng thì thành nước mọng, nặng hơn nữa thì thành tê cóng, cứng đờ. Cần phân biệt tay cóng giá vì trời rét ở Xiberi với cóng giá vì cước.

CHỮA BẰNG BỘT MÌ (KIỀU MẠCH)

Mua bột mì về hoặc vỏ bột mì cũng tốt, cho vào bếp than củi đốt. Ngày nay không có bếp thì sao bằng soong, rồi hốt lấy khói sát lên da tay, chân, sẽ hết cước. Đó là nhờ chất rutin trong bột mì làm mạch máu giãn ra.

CÁCH CHỮA KHÁC

BÔI RƯỢU THANH YÊN

Bóc lấy vỏ thanh yên, ngâm rượu khoảng 10 ngày, bôi lên chỗ cước rất tốt.

BÔI NƯỚC TAI HỒNG QUẢ

Mua tai hồng ở hiệu thuốc bắc về, ngâm nước (lượng nước nhiều gấp ba lần). Lấy nước đó bôi lên, hoặc cho tai hồng vào rượu nấu lên rồi bôi vào.

Chuẩn bị một hai quả ớt chín đỏ, thái nhỏ, bỏ vào chậu thau kim loại, rót nước sôi vào. Sau 3 -4 phút, khi nước bớt nóng đến mức thò tay vào được thì ngâm 2-3 phút chỗ bị cước vào chậu. Sau đó rút tay hoặc chân ra, ngâm 20 - 30 phút trong nước lạnh, rồi lại ngâm 2-3 phút trong nước ớt. Ngâm đi ngâm lại lại ít lần.

Phương pháp này không những để chữa cước mà còn phòng cước từ mùa thu, đối với người có thể chất cước nữa. Như vậy nước nóng - nước lạnh - nước lạnh, làm đi làm lại như vậy là điểm cốt yếu. Nó công hiệu tựa hồ như cách tắm ấm lạnh luân phiên, nhưng có hiệu quả hơn là nhờ ớt.

CÁCH CHỮA NẤM (EZEMA) BẰNG TỎI

Vi trùng bạch tiễn (ecpet) xâm nhập vào chất keratin, chitin của da.

Triệu chứng:

Nấm là bệnh da liễu do vi trùng bạch tiễn gây. Vi trùng này xâm nhập vào chất keratin,

chitin của da gây ngứa ngày và nhiều triệu chứng khác.

CHỮA BẰNG TỎI

Xay tỏi sống, bôi lên chỗ ngứa. Tỏi có chất kích thích mạnh, cho nên người da dẻ kém chữa bằng tỏi khá hiệu quả. Không bôi liên tục sẽ tái phát.

CHỮA BẰNG MÙI TÂY

Giã lá mùi tây, lấy vải vắt nước ra, bôi lên. Ngoài ra bôi bằng nước hà thủ ô xay cũng tốt.

CHỮA HỘI CHỨNG VIÊM CÓ KẾT QUẢ BẰNG THẤM NƯỚC VÀO VẢI

CHỮA BẰNG THUỐC KHOAI THEO CÔNG THỨC Z-SHI-ZU-KA

Thời Minh Trị, có bác sĩ lục quân tên là Z-shi-zu-ka, ông đã nghĩ ra phương pháp này.

* Nguyên liệu: Khoai sọ (không có thì khoai lang cũng được), bột mì, gừng tươi.

* cách làm: Nhất định phai gọt vo khoai sọ, cho vào cối xay, trộn cùng với lượng bột mì vào. Bỏ thêm gừng xay vào, nhào với nhau thật kỹ. Nếu dùng khoai lang có mầm dộc thì khoét bỏ mầm đi, để cả vỏ cho vào cối xay ra, dùng vải vắt kiệt bỏ nước đi (là khoai sọ thì không làm như vậy), sau đó cũng trộn bột mì, gừng tươi nhào kỹ như khoai sọ.

Thuốc khoai như trên đắp vào chỗ viêm đau có tác dụng làm mát nên rất công hiệu với chỗ tím bầm, viêm hạnh nhân, sốt, đau răng, chỗ sưng tấy vì nung mủ và chỗ nóng cục bộ.

CÁCH CHỮA HÓI ĐẦU NGỨA NGÁY

NGUYÊN NHÂN DO DI TRUYỀN

Qui luật tự nhiên về bộ tóc của con người là khi trẻ thì rậm tóc, rồi thưa dần theo quá trình già, nhưng nếu có người đã già mà tóc vẫn đen, vẫn rậm thì cũng có người mới bước vào tuổi 30 mà tóc hầu như chẳng còn sợi nào.

Nhiều trường hợp trọc hay không trọc đầu không phải là trách nhiệm của bản thân mà là do di truyền.

CÁCH PHÒNG RỤNG TÓC, THÚC MỌC TÓC

Gội đầu hàng ngày: Tóc cần được gội sạch hàng ngày vì đầu để trần hoặc đội mũ, mồ hôi ra dính bụi từ sáng đến tối rất bẩn. Vì thế, hàng ngày phải gội kỹ bằng nước gội đầu làm sạch đầu, thúc đẩy da hô hấp tốt.

Hãy giằng kéo da đầu: Người trẻ mà hói, đầu thường to, có người nhỏ đầu cũng hói là do máu lưu thông rất kém, do chân tóc không được cung cấp đầy đủ chất bổ thành suy dinh dưỡng chân tóc, nên tóc chỉ có rụng mà không mọc tóc mới. Xương đầu của người không rụng tóc bé nhỏ, ở da có chỗ mềm nhão. Cách xử lí giản dị thôi. Trước hết hãy gãi đầu, chỗ ít tóc là chỗ cứng rắn nhất trong các vị trí trên đầu của bạn, da căng lên, không tốt. Hãy túm lấy da đầu chỗ cứng kéo ra liên tục hàng ngày, máu sẽ lưu thông tốt, tóc gầy nhỏ sẽ to ra, tóc từ chân tóc sống sót sẽ bắt đầu mọc ra. Làm như vậy để phòng rụng tóc.

Xoa bóp bằng ngón tay: Dùng 10 ngón tay xoa bóp (massage) từ đỉnh trán sang gáy, có tác dụng phòng rụng tóc và thúc đẩy tóc mọc. (hoa, tr 138)

Chà xát bằng bàn chải: Chà xát da đầu bằng bàn chải theo hướng tóc mọc. Nói chung từ huyệt Bách hội ở đỉnh đầu, xuống dưới, ra sau, sang phải, sang trái. Chà xát liên tục đến khi da đầu đỏ lên.

NƯỚC CUA - THẦN DƯỢC HẠ SỐT

Triệu chứng:

Chắc chắn sốt không phải là cái gì ghê gớm lắm. Với con người, thường lên cơn sốt để chống lại vi trung gây bệnh, hoặc sinh bệnh. Vì thế không nên cho rằng cứ để mặc cho sốt tự hạ thì tốt. Có ca không phải sốt ác tính mà nhiệt vẫn không hạ, gặp ca này cho uống nước cua sẽ hạ sốt.

UỐNG NƯỚC CUA

Không phải cua bể mà dùng cua nhỏ ở đầm ao, sông suối. Chuẩn bị khoảng 10 con, bỏ vào túi, giã nát lấy nước uống. Là bài thuốc rất đơn sơ nhưng rất hiệu nghiệm. Đặc biệt đối với người leo núi thì rất tốt.

NƯỚC LÁ HỒNG QUẢ CŨNG HẠ SỐT TỐT

Ai cũng biết rằng lá hồng có tác dụng giải nhiệt. Khi sốt cao 38°-39°C, nấu lá hồng nấu nước

uống với một li rượu whisky, uống 2-3 lần sốt sẽ hạ.

Cách làm: Trước hết chuẩn bị 100 lá tươi, hái trong vòng tháng 6 đến tháng 10. Đem phơi khô 2-3 ngày trong râm, sau đó vứt bỏ cuống to. Nấu một nồi 1,8 lít nước cho sôi rồi bỏ vào lá hồng khô đó vào, khuấy đều và đậy vung, sau 3 phút bắc nồi xuống. Sau đó, để nồi vào chậu nước lã cho nguội và rót vào chai lọ bảo quản.

BÃ TRÀ CHỮA BỎNG NHẸ RẤT TỐT

DÙNG BÃ TRÀ CHỮA BỎNG ĐỘ 1, ĐỘ 2

Triệu chứng: Bỏng do nhiệt làm tổn thương cơ thể. Cần phân biệt rõ mức độ tổn thương. Bỏng lửa độ 1 là bỏng ngoài da, ở mức độ đỏ lên thôi. Bỏng lửa độ 2 thì không chỉ bỏng ngoài da, mà bong cả da trong (trần bì), tiếp diếm giã da và tổ chức cơ, tức tổ chức kết hợp, thành phong nước. Bỏng lửa độ 3 thì tổn thương đến tổ chức cơ dưới da, mưng mủ, làm mất chức năng sống (chết từng phần). Bỏng độ 1 thì nghỉ ngơi mọi việc chữa khoảng 3 ngày là khỏi. Bỏng độ 2 thì 2-3 ngày đầu

khá đau, rát, sang ngay thứ 5 thứ 6 bớt đau nếu không nhiễm trùng. Chữa từ 10 ngày đến hai tuần là khỏi. Vì cần có thời gian lên da mới, nên có nhiều trường hợp khỏi rồi mà đi lại, hoạt động vẫn khó khăn.

BÃ TRÀ THÀNH THUỐC THÁNH

Trước tiên phải nhớ rằng, ở bất cứ trường hợp nào cũng không được áp nước lã vào chỗ bỏng để làm mát da thịt từ 30 phút đến 2-3 giờ.

Với độ 1, độ 2 thì bã trà rất công hiệu. Ở mức 3 thì phải gặp ngay thầy thuốc chứ không được chữa bằng trà. Uống hết nước rồi thường đổ bã trà đi, nhưng từ nay đừng đổ bỏ nữa, hãy phơi khô, gom góp lại để dành vì nó là dặc dược cấp cứu bỏng, bã trà mà bỏ vào nước sẽ trở lại trạng thái gốc. Vì thế dùng nó bằng cách gọi là "thuốc tâm vải". Tuy là phế phẩm nhưng rất hiệu nghiệm.

NƯỚC NẤU LÁ KIM NGÂN CHỮA BỎNG TỐT

Dùng lá Kim ngân theo đơn thuốc bắc chữa bọng tốt. Mua ở hiệu thuốc bắc về, chỉ lấy lá (bỏ cành cuống) dùng thôi. Rửa sạch thái nhỏ, phơi khô. Nấu 20 g lá khô với 400 ml nước. Khi cạn còn một nửa, lấy vải vắt nước, sắc lại lần nữa, dun nhỏ

lửa, đến khi cạn còn 100 ml thì cho vào tủ lạnh bảo quản. Khi bị bỏng, thấm nước đó vào gạc ấp lên chỗ bỏng. Nước đó hút hết nóng bỏng. Gạc khô thấm lại, áp nữa. Làm đi làm lại một số lần đến khi khỏi.

CÁCH DÙNG TAY MÌNH TỰ CHỮA ĐAU KHỚP VAI

Khi đau khớp vai thì cử động tay thấy đau khó chịu và sự vận động tay bị hạn chế. Vì vậy, nhiều người cứ lo rằng: "Chà hóa ra thân thể đã tê liệt rồi sao?". Nhưng đây chẳng qua chỉ là một loại bệnh mang tính lão hóa, từ 6 tháng đến 1,5 năm tự nhiên khắc khỏi. Đặc điểm là sau đó không để lại biến chứng nào.

TỰ CO KÉO MẠNH KHI BƯỚC VÀO ĐIỀU TRỊ

Triệu chứng: Ở thời kỳ đau khớp vai vùng khớp giữa vai và tay uế oải, nặng trịch, hễ cứ động là đau. Nhưng nói chung ai cũng không ngờ nó sẽ đi đến chỗ không giơ tay lên được, không vòng tay ra sau được. Nói nôm na cho dễ hiểu như sau: Đau

khớp vai vì chứng đâu cần thiết ở vùng khớp có lúc không chây ra được, khớp bị hoen gỉ, cho nên khi vận động giơ tay lên, vòng tay ra sau thì đến điểm nhất định nào đó, ổ khớp không động đậy được, rồi cứ từ từ tiến triển như thế. Đồng thời cũng có người đau như cắt từ vai xuống đến tay, đây là ca mắc cả chứng đau thần kinh cùng lúc.

CÁCH DANG TAY KHI TẮM (l.55, t.188)

Đau khớp vai mỗi người đau một dạng khác nhau. Tắm nước nóng cho ấm người lên để máu ở tổ chức cơ vai lưu thông tốt, cử động được tốt. Tắm xong, vừa chìa thẳng ngang tay đau ra phía sườn này càng căng càng tốt, vừa ngoảnh mặt ra phía sườn kia. Mỗi ngày chỉ làm một lần, chỉ giãn thẳng cánh tay thôi cũng rất tốt.

KHI CÒN NHẸ CHỮA KHỎI HẲN ĐƯỢC (l.Q, t.189)

Thường ít để ý khi đau khớp vai nhẹ, nhưng khi giơ tay lên hoặc vòng tay ra sau, cảm thấy đau đau từ vai xuống cánh tay. Phát hiện ra bệnh sớm, chữa ngay sẽ khỏi bằng cách: Tắm xong, một tay nắm rầm trên cửa buồng, hạ thân mình xuống (khom khom gối) để uốn nắn lại điểm cố định giữa vai và vùng cánh tay. Hoặc nhờ người khác kéo

thẳng cánh tay cho mình, kéo mạnh đến mức trào nước mắt. Phương pháp này cũng rất tốt.

CHỮA VIÊM MÀNG GÂN BẰNG CHÍCH NHỂ

LÀ BỆNH CHỈ PHÁT SINH Ở CON NGƯỜI

Người ta hỏi giữa người và động vật khác nhau cái gì? Tôi trả lời: "Tay là bộ não lòi ra ngoài cơ thể". Văn minh của loài người hình thành một cách vô hình ở tất cả khối óc. Nó được cụ thể hóa ở bàn tay. Động vật không có bộ não ưu tú, và cho dù có bộ não như người, nhưng không có tay nên cũng không thể sáng tạo ra được cái gì.

Vậy thì viêm màng gân chỉ là bệnh phát sinh ở người. Nặng thì không viết chữ được, dùng đến tay là đau. Viêm màng gân là bệnh phức tạp, khó chữa. Châm cứu cũng không kết quả lắm, tiêm thuốc, day ấn huyệt, chạy điện đều vô hiệu. Hơn 20 năm qua, tôi đã châm cứu nhưng gặp khó khăn ngay từ đầu. Nhưng nay dùng cách nhể thì chữa khỏi hoàn toàn.

Triệu chứng, nguyên nhân: Ngón tay cử động được nhờ gân. Gân là một bộ phận của tổ chức cơ mang dạng keo rất dai, tựa hồ đóng vai trò dây thép trong cơ thể. Ngón tay người cư động nhờ gân. Và gân có màng bảo vệ, tiếp diện cua nó trơn tuột.

Bàn tay, cánh tay làm việc quá sức sẽ sinh chứng viêm màng gân. Màng gân phía trên cô tay sưng to, sờ cũng thấy. Tay cử dộng hay cầm vật gì thì dau nhức, chẳng bao lâu sẽ không làm gì được nữa.

CHỮA BẰNG CHÍCH NHẾ (h60, t189)

Một cô y tá được chữa ơ bệnh viên không khoi. Tôi đến chữa. Tôi nắm phía trên cô tay phai cô ta đê chân doán. Cô kêu dau. Tôi chich nhé 5 huyệt ơ gần dó. Ngay sau khi nhé, cô cầm được vat nặng mà không dau, rồi khoi hẳn. Cho đến nay tôi nghĩ chưa có liệu pháp nào hiệu nghiệm như liệu chích nhê chữa viêm màng gân.

Chích nhê không chỉ công hiệu với viêm màng gân, mà còn rất tốt với chứng dau khuyu tay vi dánh tennit, ... Ngoài ra nó còn có công hiệu với chứng chấn thương nữa.

CÁCH DAY HUYỆT, UỐN MÌNH KHI TẮM CHỮA KHỚP GỐI BIẾN DẠNG

Khác với đau thấp khớp: Vê đau thấp khớp có người đau vì sưng đầu gối, nhưng khác với chứng gối biến dạng ở chỗ không có chứng viêm. Vê ý nghĩa nào đó nó đồng nhất với đau khớp vai. Tức khác với đau thấp khớp là không sưng, không đỏ, không nóng cục bộ. Có đau nhưng không đau nhiều khi ngủ như đau khớp. Khi đi bộ, lên xuống bậc thang gác, có đau nhưng không nhiều.

CHỮA BẰNG DAY HUYỆT, GẬP MÌNH LÚC TẮM

Khi tắm ở nhà, vận động khớp rất tốt. Lúc tắm máu lưu thông tốt. Khi gập mình thì dầu gối đang đau gập lại dễ dàng nhẹ nhõm. Khi tắm trong bồn, xoa xát mạnh những chỗ huyệt quanh đầu gối cũng tốt, cần gập đầu gối nhiều lần. Làm liên tục hàng ngày như vậy, chẳng bao lâu đầu gối sẽ hết đau.

"PHÉP ĐẠO DẪN MẶT TRỜI" PHÒNG BÉO BỆU TỐT

(li 60, th 175)

PHÉP ĐẠO DẪN LẤY HÍT THỞ LÀM TRỌNG ĐIỂM

Công hiệu: Đối với phòng béo bệu, đái đường, đau dạ dày, ruột, ... loạn thần kinh chức năng cũng tốt.

PHƯƠNG PHÁP

Rất đơn giản: Trước hết đứng kiễng chân, hai tay giơ lên đỉnh đầu, lòng hàn tay úp gần đầu, ngón tay này ken vào ngón tay kia. Tự nghĩ cho đó là "tạo hình mặt trời trên đỉnh đầu". Gọi đó là "Phép đạo dẫn mặt trời".

1. Miệng mở ra hết sức rồi giơ hai tay lên đỉnh đầu, lòng bàn tay úp gần đỉnh đầu, các ngón tay ken vào nhau. Lúc này đứng kiễng chân, tự nghĩ đây là hình thức giãn lưng thì tốt, đồng thời hết sức hít hơi vào từ mũi.

2. Sau đó, buông hai tay xuống thẳng, lòng bàn tay hướng phía sau, hất tay thật mạnh ra phía

sau. Lúc này thôi giãn lưng, miệng thở phụt ra cho hết hơi.

3. Làm như trên 30-40 lần. Chỉ làm vậy thôi cũng kết quả.

PHÉP THÔI MIÊN (TỰ KỈ, ÁM THỊ) CÓ THỂ ĐIỀU CHỈNH LẠI THỂ XÁC, TINH THẦN

MỌI NGƯỜI ĐỀU THỰC HIỆN ĐƯỢC THÔI MIÊN (TỰ KỈ, ÁM THỊ)

Phép thôi miên qua thực là một loại phù thuỷ chuyên môn, song nói chung làm cho người khác thì khó, nhưng nếu tự luyện tập chút ít thôi cũng có thể làm được "phép tự thôi miên" (tự kỉ ám thị). Mọi người đều có thể làm được. Đề nghị ứng dụng cho khéo.

PHÉP TỰ THÔI MIÊN LÀM NHƯ SAU

Tự thôi miên chắc chắn không có gì là khó. Nhưng trước khi thực hành, xác định rõ mục đích là điều quan trọng. Tự thôi miên không có mục

dích là mất thì giờ vô ích. Vì thế, phải xác định cho mình một mục dích như để: "Tôi chữa chứng xấu hổ đỏ mặt trước mặt người khác", hoặc "Tôi chữa chứng loạn thần kinh chức năng" chẳng hạn. Thế rồi lại phải có phương pháp đúng đắn về kĩ thuật tự thôi miên nữa.

1. Nằm ngửa. Cố gắng ở nơi yên tĩnh thì tốt.

2. Thở bụng. Bình tĩnh. Tiếp tục thở sâu. Trước hết hơi há miệng thở ra tiếng "phù" mạnh, thở ra thật hết. Sau đó hít mạnh vào từ mũi (cũng thành tiếng "phù"), hít đến mức không hít được nữa thì thôi.

3. Lặp lại động tác 2. Rồi lập tức không nghĩ ngợi điều gì nữa, tức là ở trạng thái gần như vô tư lự. Về bệnh lí học, đây là một loại trạng thái "phớt lờ" nhẹ, nhờ lượng ôxy trong máu não đã tăng nhiều và thiếu CO_2.

4. Ám thị sâu sắc tự dáy lòng mình như: "Tôi đang thư giãn. Cổ cũng như vai, vai cũng như lưng hai tay cũng như hai chân, tất cả đang thư giãn thoải mái. Toàn thân ở trạng thái tốt lành. Tim đập nhịp nhàng, máu chảy đều khắp mình. Ồ! Tuyệt vời!". Thử ám thị như vậy sẽ thấy được kết qua thực tế. Ám thị với ý nghĩ khẳng định như vậy thì đạt kết quả cao.

5. Tiếp tục ám thị trong thâm tâm: "Tay phải tôi (hoặc tay trái) hiện đang nặng xuống. Người vẫn khoan khoái. Tay phải vẫn đang nặng xuống". Đến đây khẳng định rằng: "Tay vẫn không cử động". Nếu nói: "Tôi tưởng rằng tay đang nặng xuống" thì không có kết quả.

6. Nào, bây giờ tôi cử động thử tay đó xem nào. Nhưng vẫn không nhúc nhích. Nghĩ thật nhanh như vậy, rồi thử cử động tay xem sao, không nhúc nhích tý nào, vì đang ở trạng thái tay nặng không cử động được. Việc vững tin mạnh mẽ rằng "không nhúc nhích" đặt cơ sở cho thần kinh chỉ huy tay cử động là như vậy.

7. Tay dang nặng xuống, nếu đã xác nhận tay không cử động thì phải gỡ ra: "Được rồi, tay tôi đang cử động đấy". Không làm như vậy, thôi miên xong khó lòng ngồi dậy được.

8. Mắt không mở... "Mắt tôi đã mở rồi". Ám thị như vậy rồi xác nhận như vậy, mắt mới mở được dễ dàng. Cần phải nhắm mắt trong lúc thôi miên. Có nhiều trường hợp mở mắt thì gặp nhiều kích thích, thôi miên kém kết quả.

9. Kết quả của tự kỉ ám thị có được xác nhận thì mới vững chân đi vào chủ đề được.

"Từ trước đến nay, tôi phát biểu tại hội nghị ít hiệu lực, thường thất bại. Từ nay trở đi không thế nữa. Bao giờ cũng phải điều tra, nghiên cứu kỹ đã rồi hãy phát ngôn. Làm như vậy để khắc phục khuyết điểm trước đây. Điều đó là cần thiết. Có làm như vậy mới được các thính giả chăm chú nhìn vừa chú ý nghe tán thưởng. Tôi mới trở thành đắc lực". Vừa ám thị mạnh như vậy vừa thấy quang cảnh đó nổi lên trước mặt mình thì kết quả càng tốt hơn.

NGUYÊN LÍ CỦA THÔI MIÊN ÁM THỊ

Tôi xin đi sâu vào giải thích động tác 6 ở trên.

Nói "Tay phải không nhúc nhích", nhưng lại có người cho đó là vớ vẩn. Mọi nguyên lí về thôi miên đều giống nhau. Cũng có ám thị cùng lúc như "Hành động đi" trái ngược với "Không hành động được".

Ví dụ về một chương trình trên vô tuyến: Một lực sĩ chuẩn bị đi biểu diễn, mua một thứ thuốc bổ nọ gọi là "Thối bạt mệt môi thành 000". Mọi người đều biết rằng thể lực và sức khỏe của lực sĩ đó không phải nhờ thuốc mang tên 000. Tuy vậy, ngày nào cũng lặp đi lặp lại ý nghĩ rằng "Hôm nay mệt", rồi lại đến hiệu thuốc yêu cầu bán 000.

Điều này giống hệt ám thị trong thôi miên. Thứ nhất, lặp đi lặp lại sự truyền đạt cái giống nhau. Thứ hai, bỏ giải thích về lí luận. Thứ ba, để người cã tin thực hiện, tức là không khác với thôi miên tí nào (không phải tự thôi miên, mà người khác thôi miên cho).

Nói diểm thứ ba về "Người cả tin" tức là nói người khác thôi miên cho. Nếu một người thôi miên là tên lưu manh trên vỉa hè thì không kết quả. Mà phải là người có đạo đức tư cách, hoặc người đường đường chính chính, hoặc nhân vật nổi tiếng thì cảm ứng mới nhanh, kết quả mới cao.

Thứ dến điểm thứ hai, không cần giải thích về lí luận trong thôi miên ám thị. "Ồ, tay không nhúc nhích, không cử động được". Trong ám thị như vậy, tại sao tay không cử động được thì đây là cơ sở tâm lí học của nó... không lồng một câu lí luận nào cả. Về động tác lặp đi lặp lại ở diểm thứ nhất cũng thế. Bất cứ một người thôi miên tài giỏi đến đâu cũng không lồng một câu lí luận nào vào ám thị. Thỉnh thoảng có người làm như thế này: "Ồ không cử động được!". Nhưng khi người thôi miên đã từng thôi miên, nhiều lần cho đối phương (người được thôi miên) có cảm ứng bằng một lời thì cũng là lẽ đương nhiên.

ÁM THỊ THIẾU TÍNH CỤ THỂ THÌ VÔ ÍCH

Cũng có người ám thị cho một em bé hay đái dầm rằng: "Cháu đã khỏi rồi!" nhưng không kết quả. Nhưng đến đó, tôi ám thị cho em: "Bắt đầu từ đêm nay, em đã muốn ra ngoài đi tiểu, em mở bừng mắt tỉnh dậy khoan khoái. Thế rồi, cái chân của em được dùng để đi vào cầu tiêu, sau đó em lại ngủ ngon!", thì em sẽ hành động như vậy.

MỤC LỤC

Trang

- Thay lời tựa 5
- Cách tắm âm, lạnh luân phiên giúp ta không ốm đau ... 7
- Động tác thể dục theo phép hướng chính giữa lạ kỳ làm trẻ người lại 9
- Cách rèn luyện trên phản để sống lâu 12
- Nằm dốc đầu để trẻ lại - Cách rèn luyện sức khỏe bằng ván dốc 14
- Xoay ngón tay, chân theo phép đạo dẫn để kéo dài tuổi thọ 16
- Cách bổ tim 18
- Cắt cơn đau tim bằng phương pháp bí truyền Xoa bóp ngón tay út 20
- Phép đạo dẫn phòng xơ vữa động mạch 24
- Uống nước sắc tai quả hồng khi chảy máu não 27

- Giấm lên ống tre tươi và phép đạo dẫn chữa huyết áp cao 31
- Day huyệt cắt cơn đau dạ dày co giật ác - liệt 35
- Xoa bóp lườn xương sống cắt cơn đau sỏi mật 37
- Cứu nóng và rượu thuốc chữa gan 39
- Kẹo mạ và phép đạo dẫn ở mắt, ở chân chữa viêm gan (giá đỗ, mạch nha) 42
- Cách tự chẩn đoán gan 44
- Cách chữa bệnh vàng da bằng cây thuốc 45
- Cách chữa loét dạ dày bằng khoai lang, cải bắp 46
- Cách xoa bóp để phòng bệnh đau dạ dày, ruột 49
- Có chữa được bệng sa dạ dày không? 52
- Cây thuốc Lô hội có kết quả với các bệnh ở bộ máy tiêu hóa 54
- Cách uốn mình chữa táo bón 58
- Phép đạo dẫn cầm ỉa chảy 60
- Thể dục trên ghế và phép đạo dẫn tăng sức mạnh cho ruột 62
- Cách đề phòng bệnh ung thư 64

- Phép dao dấn quỳ gối chữa đái đường 68
- Cách chặn cơn ốm nghén khó chịu 70
- Cách day huyệt, xoa bóp chữa hen suyễn 72
- Chữa thiếu máu bằng nước ép lá tía tô 74
- Cách xoa tai phòng mọi bệnh về tai 76
- Dâu đỏ chữa thận tốt 80
- Cách bọo huyệt chữa ở [illegible] mụng mủ và hôi miệng ...83
- Cách chữa viêm hạnh nhân (amidal) bằng lá hồng quả .86
- Cách xoa gan bàn chân chữa mất ngủ 88
- Cứu ngứng một điểm ở gan bàn chân chữa ngộ độc thức ăn 90
- Phép dạp dẫn chữa đau vai 91
- Phép dao dấn chữa rung cổ 94
- Cách gập tay chữa khuỷu tay đau vì chơi tennit, bóng chày 96
- Cách kích thích bụng dưới chữa viêm bàng quang 98
- Cách chữa liệt dương, hoạt tinh thần hiệu 101
- Bí quyết bổ tinh có thể thực hành ngay được 105
- Rượu tỏi làm an thần, tăng sức dẻo dai 107

Rượu ớt chữa ớn lạnh 108

Rượu thanh yên phòng bệnh liệt 109

Rượu bổ Hà thủ ô 110

Cách xoa bóp chữa ung mũi 111

Day huyệt chữa đái dầm 113

Cách nhúng nóng hà thủ ô chữa lòi dom 116

Bí quyết chữa trĩ chảy máu 117

Bí truyền chữa dom 118

Cách cứu nóng và tự kỉ ám thi chữa loạn
thần kinh chức năng 120

Day huyệt cắt cơn nấc 124

Cách xoa bóp cổ, cuống hong phòng lão hóa 126

Cách thôi miên ám thi chữa chứng thư kinh 127

Bí truyền chữa cảm 130

Hun khói bột mì chữa cước 133

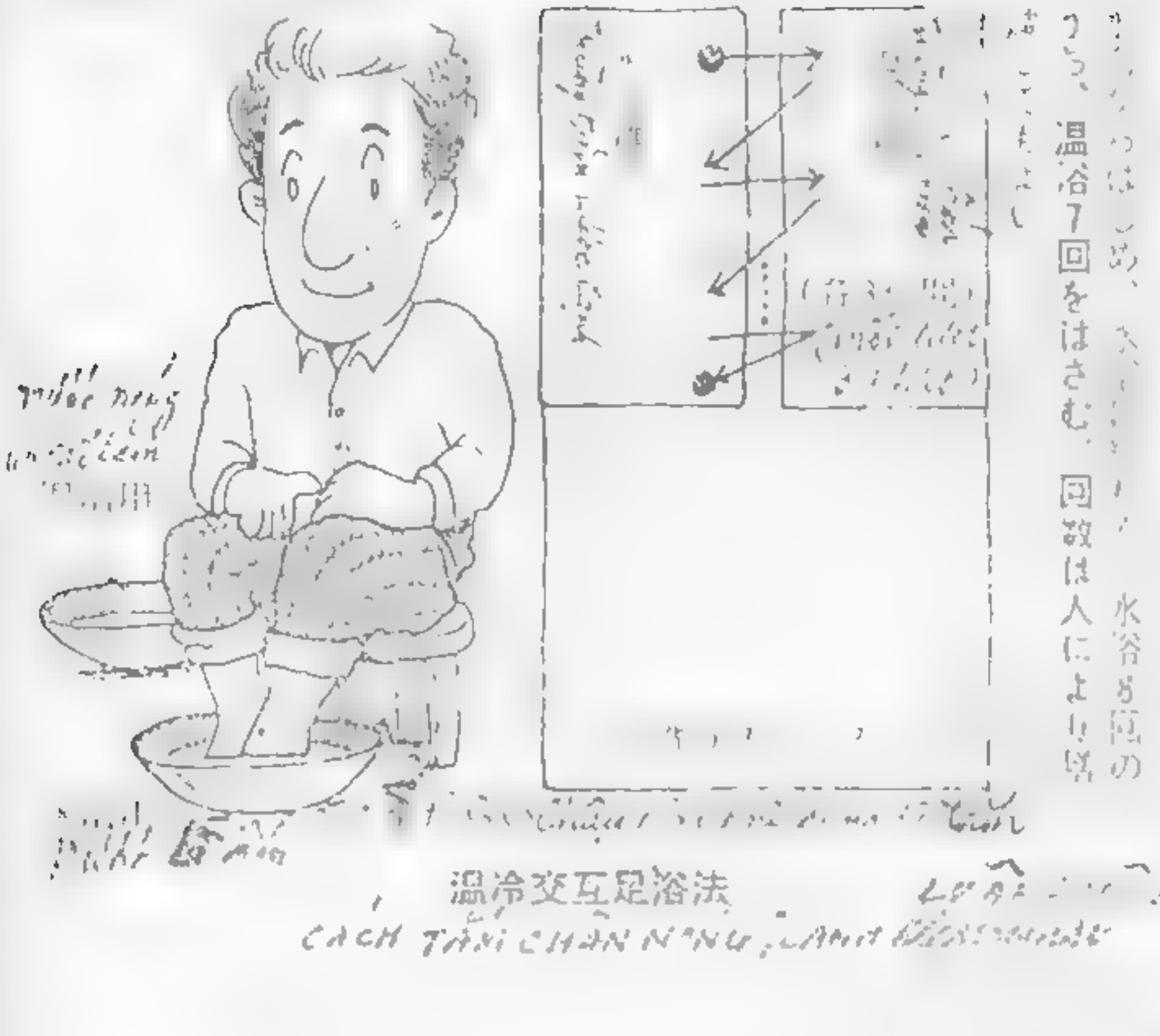
Cách chữa nấm (eczema) bằng tỏi 135

Chữa hội chứng viêm có kết quả bang
thấm nước khoai vào vải 136

Cách chữa hoi đâu ngứa ngáy 137

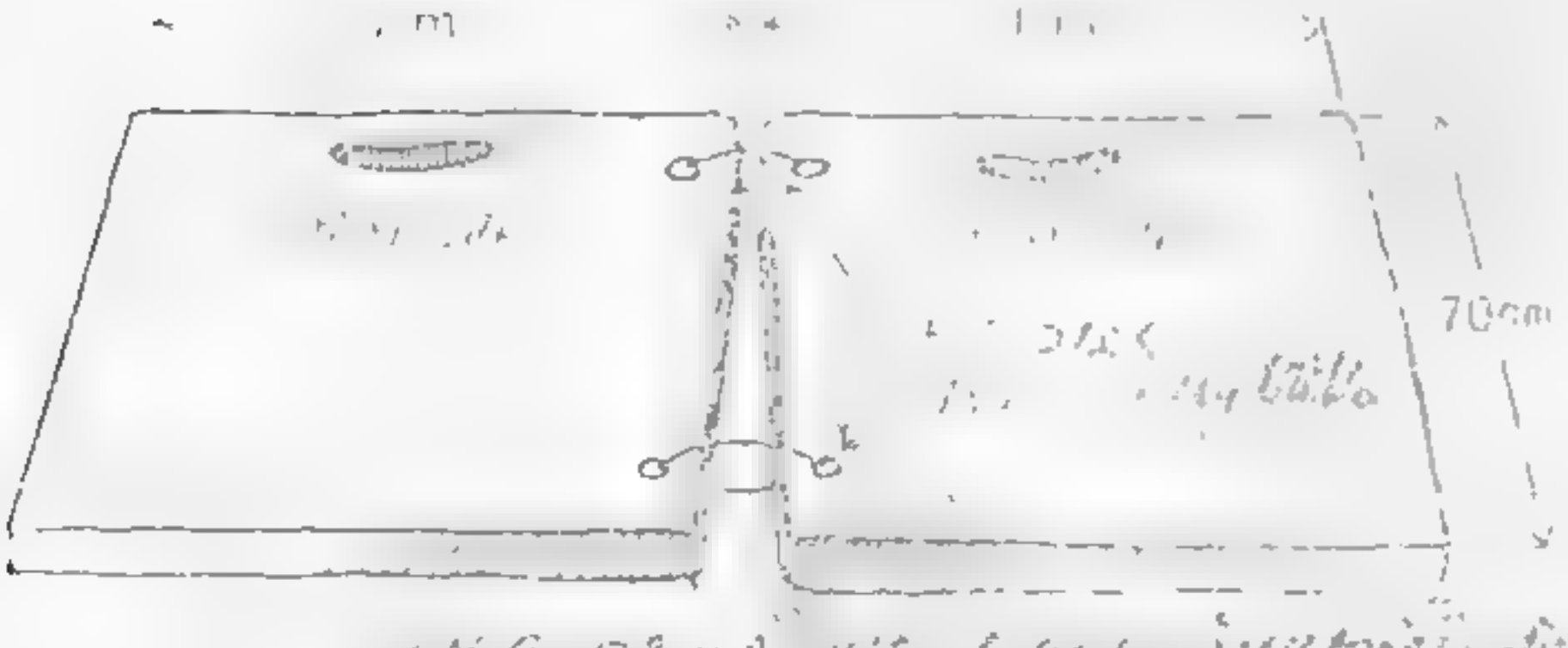
- Nước cua - Thần dược hạ sốt 139
- Bã trà chữa bỏng nhẹ rất tốt 140
- Cách dùng tay mình chữa đau khớp vai 142
- Chữa viêm màng gân bằng chích nhẹ 144
- Cách day huyệt, uốn mình khi tắm chữa khớp gối biến dạng 146
- "Phép đạo dẫn Mặt trời" phòng bệnh béo bệu tốt 147
- Phép thôi miên (tự kỉ - ám thị) có thể điều chỉnh lại thể xác, tinh thần 148
- hình vẽ chỉ dẫn 159

(Phương pháp giản dị)
(簡単にできる方法)

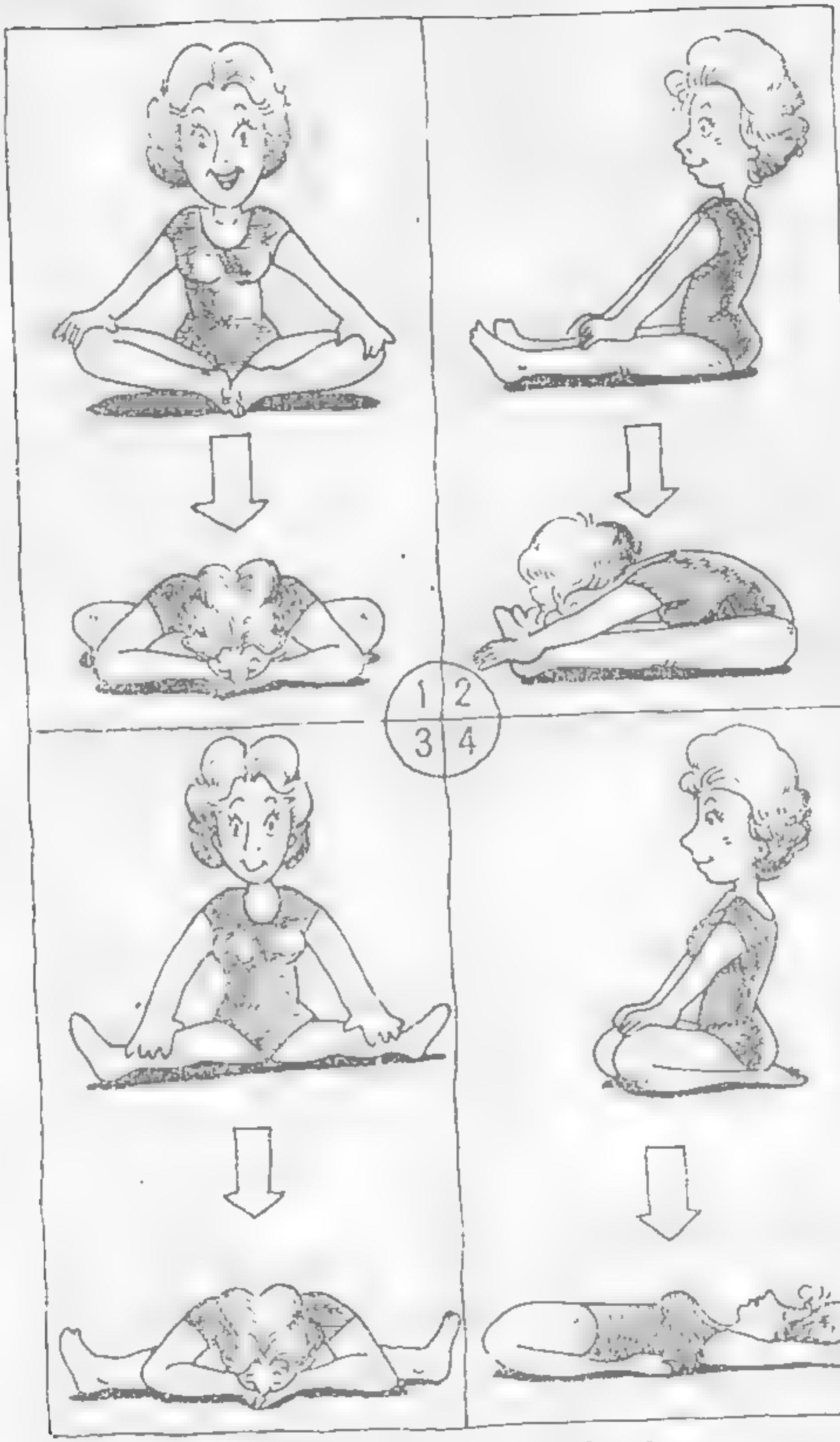


温冷交互足浴法

CÁCH TẮM CHÂN NÓNG LẠNH XEN KẼ



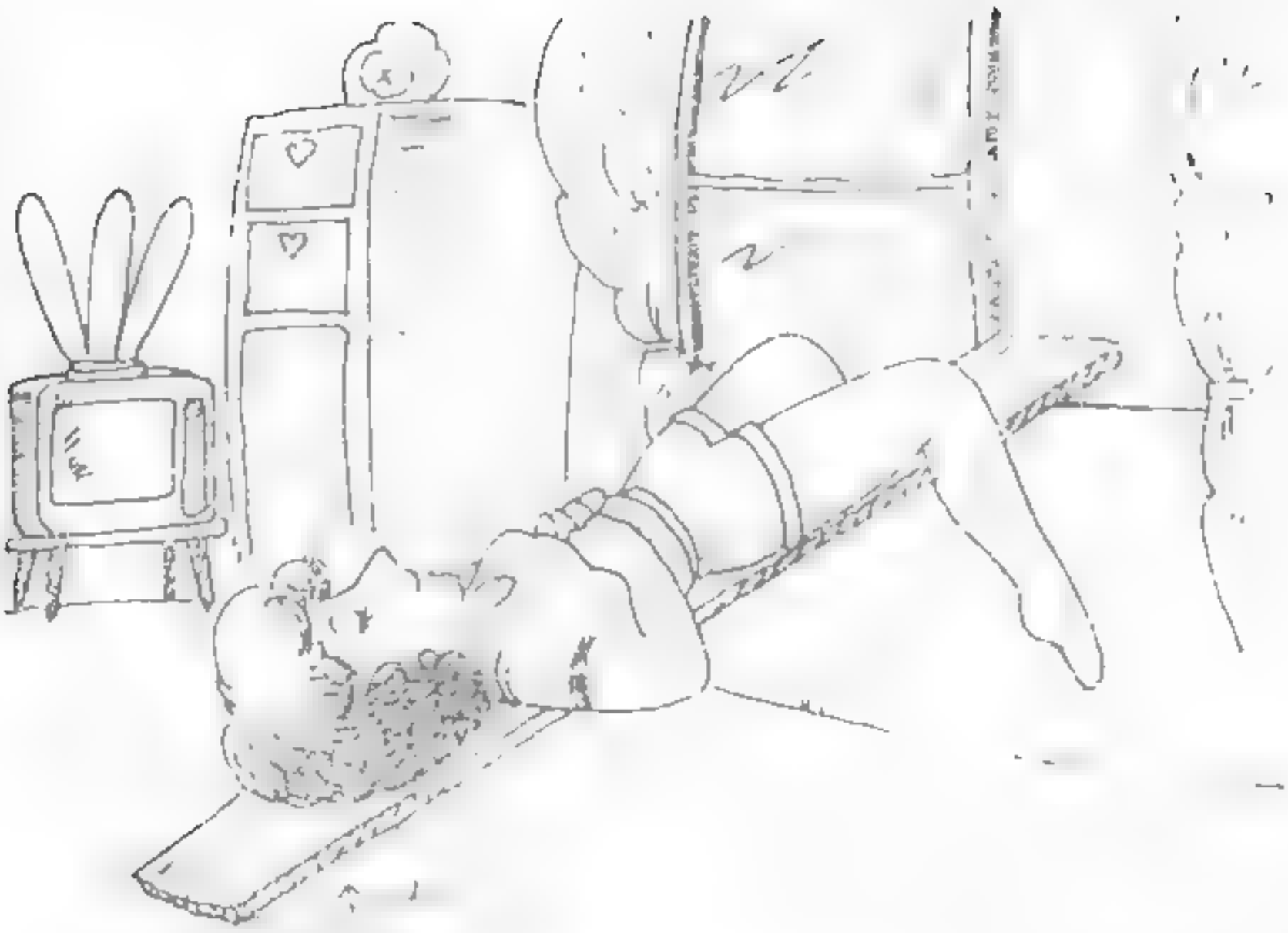
VÁN GHÉP HỮA HẸN SỐNG LÂU, MẠNH KHỎE



真向法体操 -- 4つのポーズ

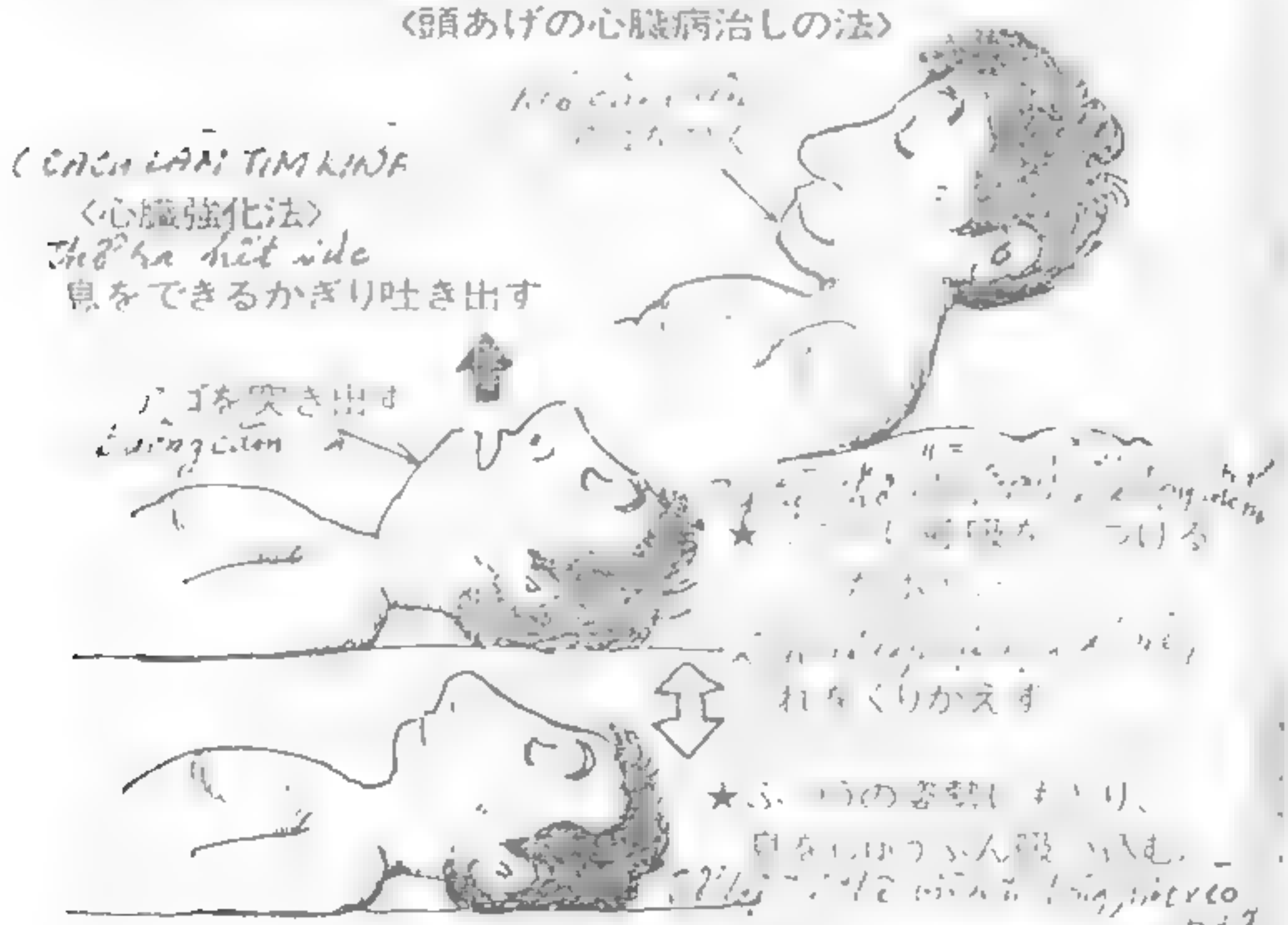
4 TƯ THẾ THỂ THAO THEO PHƯƠNG PHÁP
CHÂN HƯNG - NHẬT BẢN

- 142 -



(FÙNG FAP CHÍA TIM BÀNG NGHÈN CỔ

〈頭あげの心臓病治しの法〉

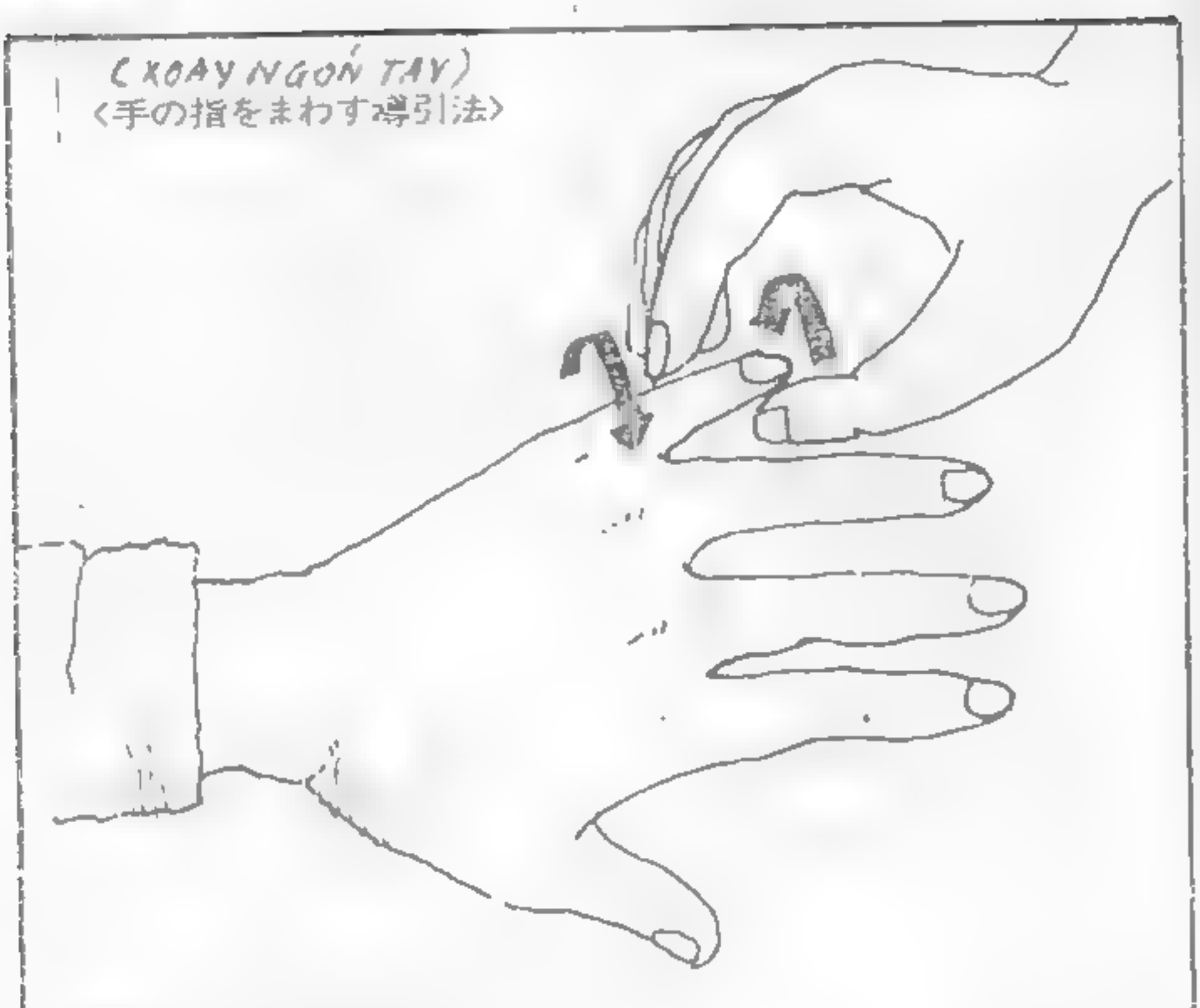


★ふ…うの姿勢にもどり、
自然な呼吸を数回行ない、

首あげの法と心臓強化法

基礎編

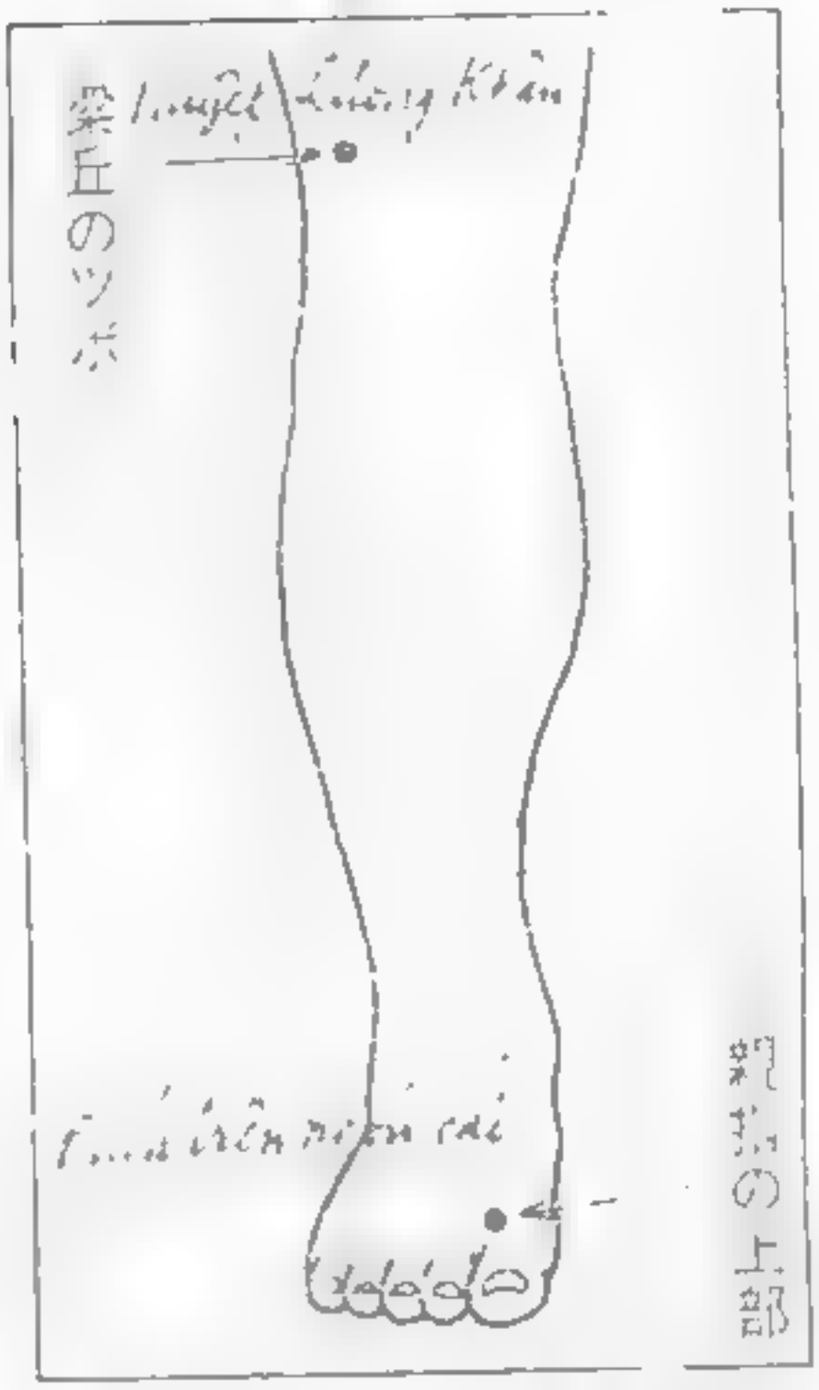
(XOAY NGÓN TAY)
<手の指をまわす導引法>



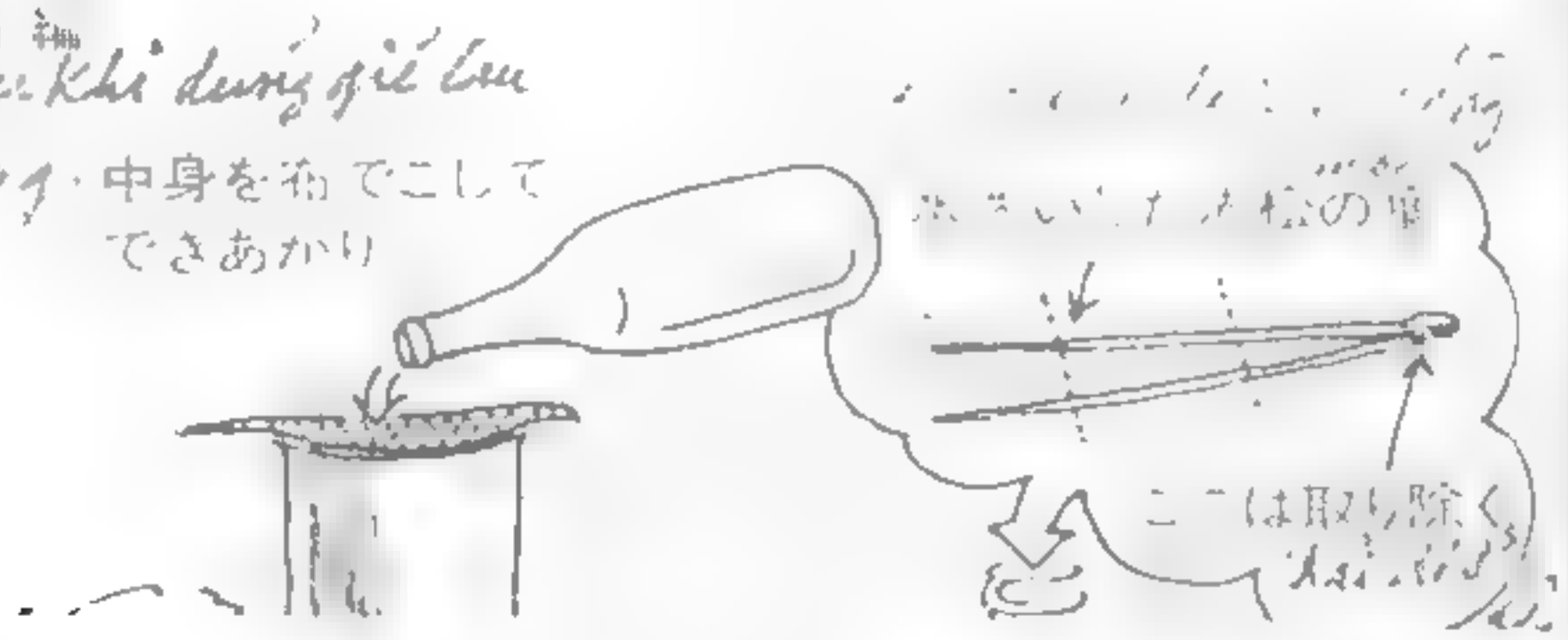
(XOAY NGÓN CHÂN)
<足の指をまわす導引法>

手足の導引法で健康長寿を

SỐNG LÂU MẠNH KHỎE BẰNG PHƯƠNG PHÁP
ĐẠO DẪN TỀ (XOA, TA)



胃ケイレンをとめるツボ



治病編

CHÚ Ý VỀ HƠI THỞ !!

呼吸に注意!!

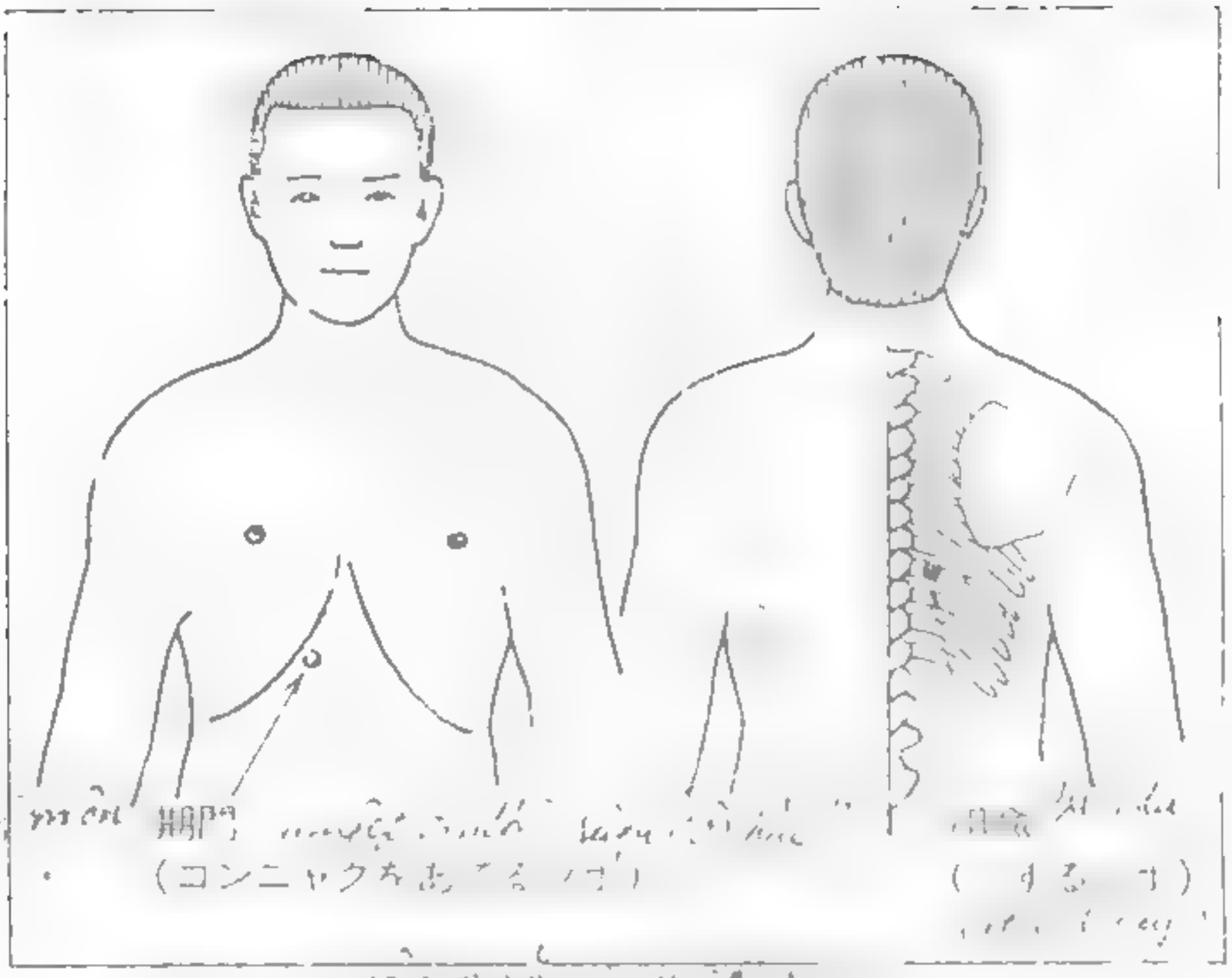
フーッと息を吐き終わったら、全身から力を抜く。つぎに、鼻から空気を思いきり吸い込み、また息を吐く動作をくりかえす(3回)。終わったら、こんどは逆の手足へ移る

PHƯƠNG PHÁP DẪN ĐỘNG XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH

動脈硬化予防の導引法 —h9—

PHƯƠNG PHÁP : NHỜ THẾ NHỜ

子どもに血圧を下げてもらう導引法



(コンニャクおおきさ)

胆石痛をとめるツボ

円の下を頂点として、二等辺
つくり、各点に灸を行なう

肝臓治し　灸をすえる位置

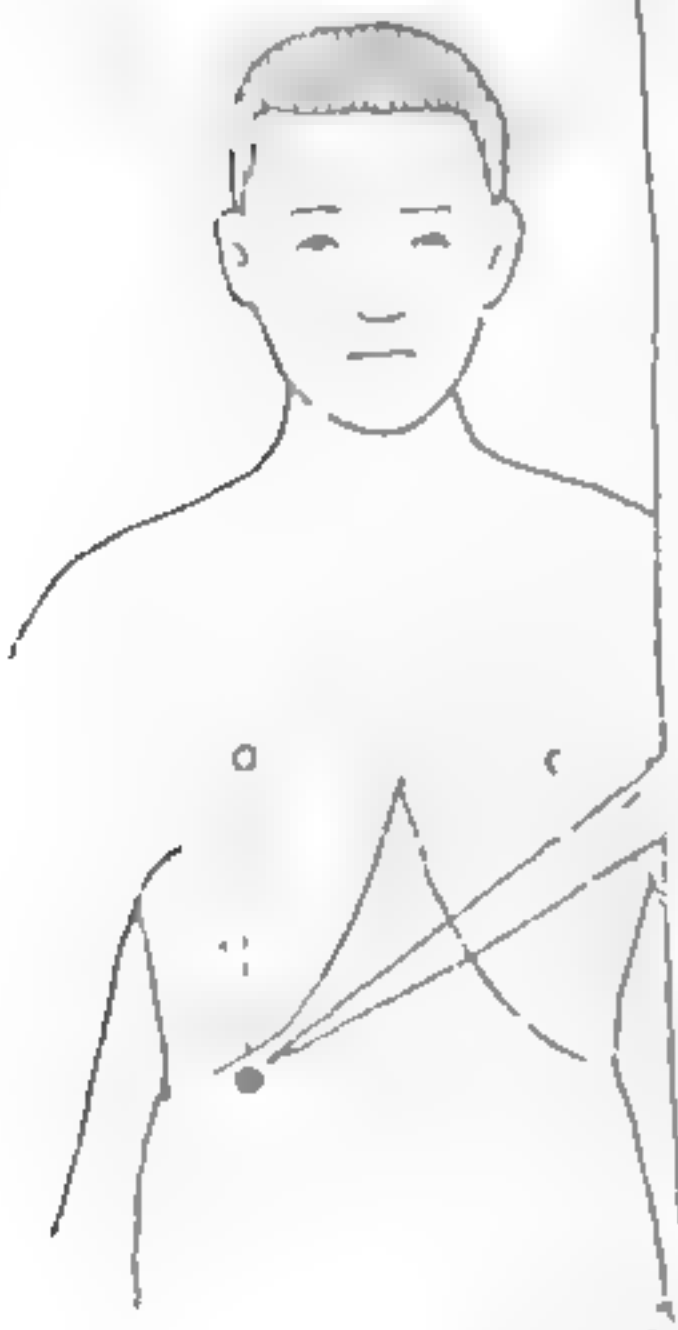
治病編
(PHẦN CHỮA BỆNH)

〈足の導引法〉
両ヒザを左右に倒す
左右各5～6回

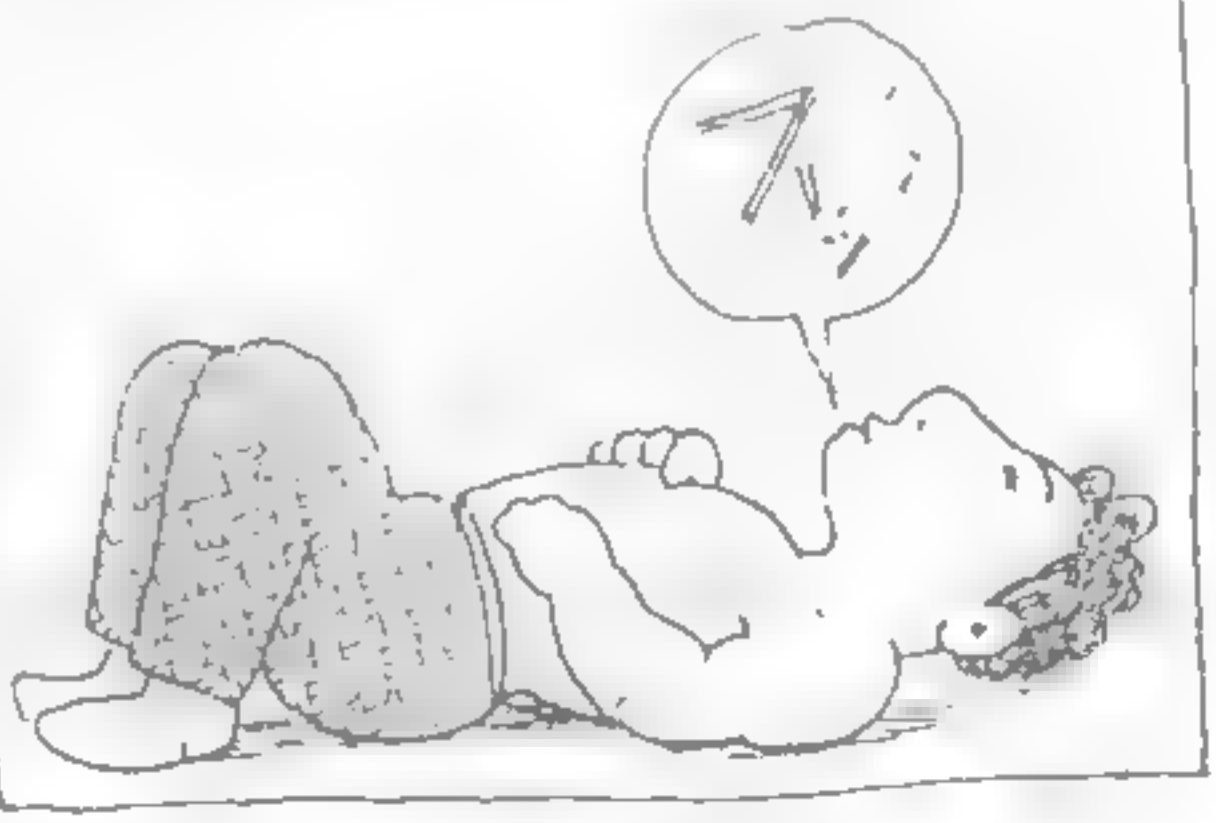
〈目の導引法〉

両手のひらを数十回こする　その手を両目にあて、目玉を上下左右にゆるいはグルグルまわす(目はあけたまま)

肝炎を治す導引法
PHẾP ĐẠO DẪN CHỮA VIÊM GAN



あおむけになり、肋骨の下の部分(期門)を押す。両ヒりな行なう。痛む場合はかなり肝臓が病れている証拠



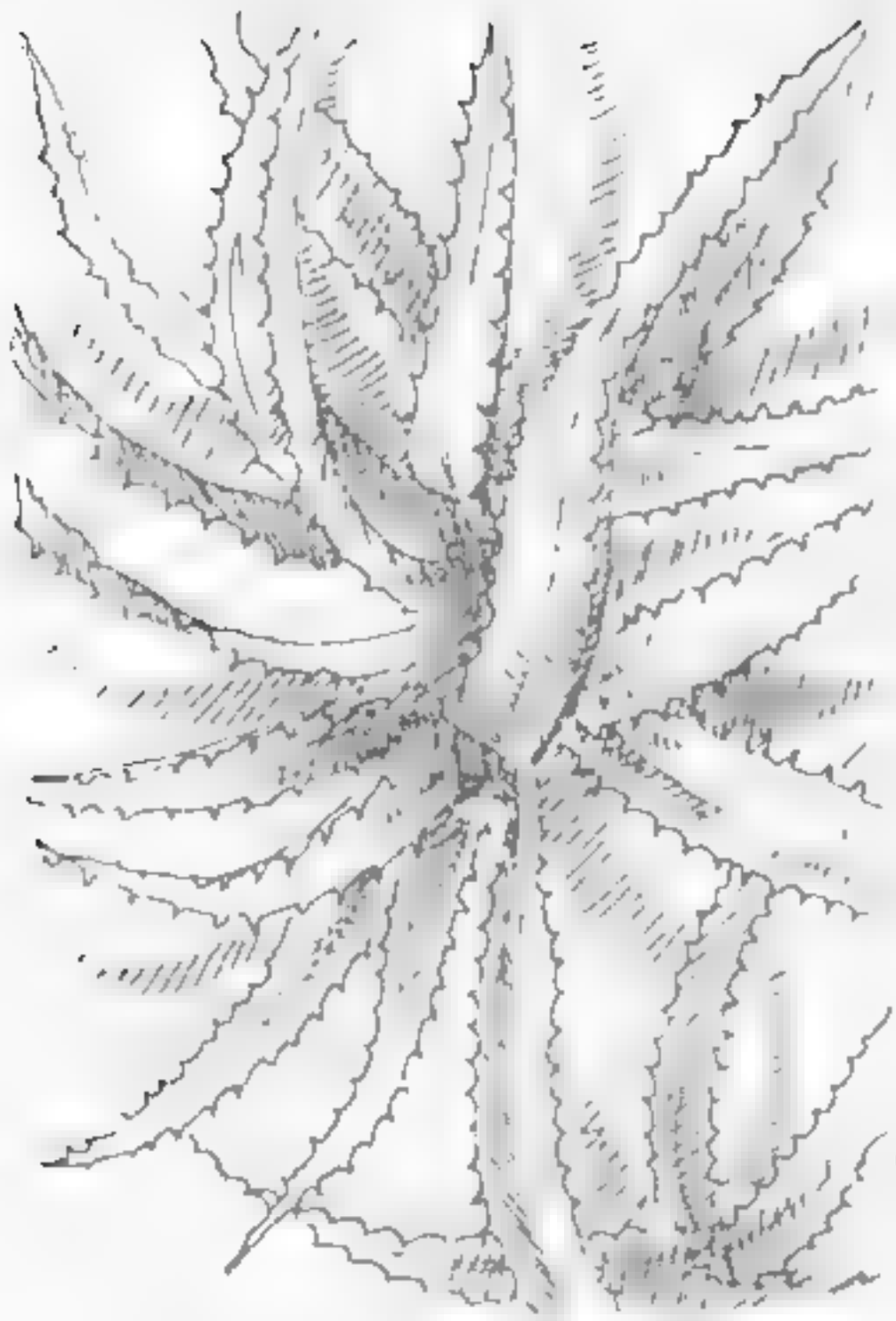
HUYỆT TỰ CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ GAN
肝臓の自己診断と治療のツボ

ジャガイモ、キャベツで胃カイヨウは治せる
COI THE CHỮA LÀNH DẠ DÀY BẰNG KHOAI TÂY
(VỪNG XOÀI XOA CHỮA LÀNH
KHOẺ CẢ DẠ DÀY)

〈胃をじょうぶにする
スネこすりの部分〉

〈片足のかかとを使う方法〉
あお向けに寝て、左(右)足で右(左)
足のスネをこする

これは胃のツボにきくので
胃をじょうぶにするスネこすり法

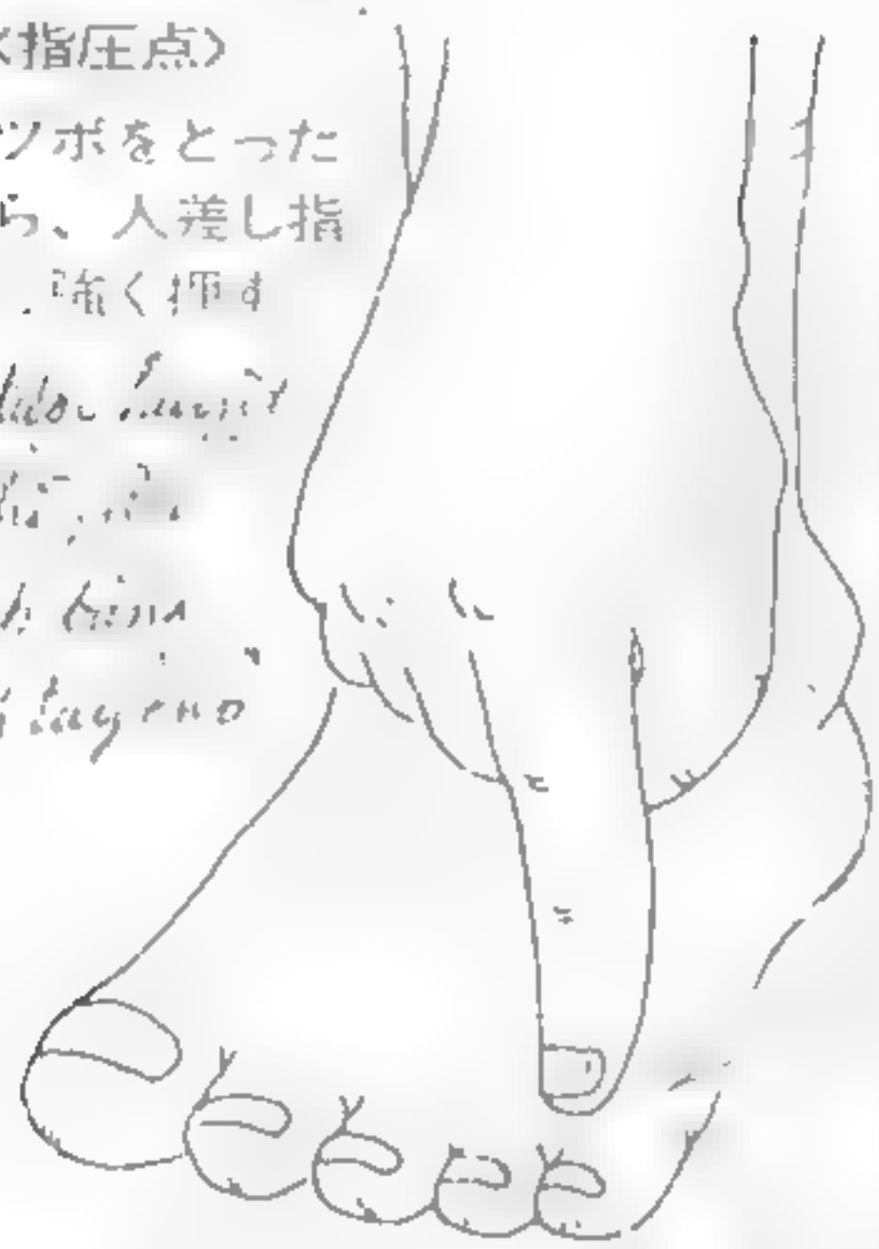


アロエとはこんな植物

耳病知らずになる耳モミ法

168

CDIEMAN HUYET



〈指圧点〉

ツボをとったら、人差し指で強く押す

Tìm kiếm huyệt
rồi ấn mạnh bằng
ngón tay trỏ

h20

下痢をとめるには足を押せ

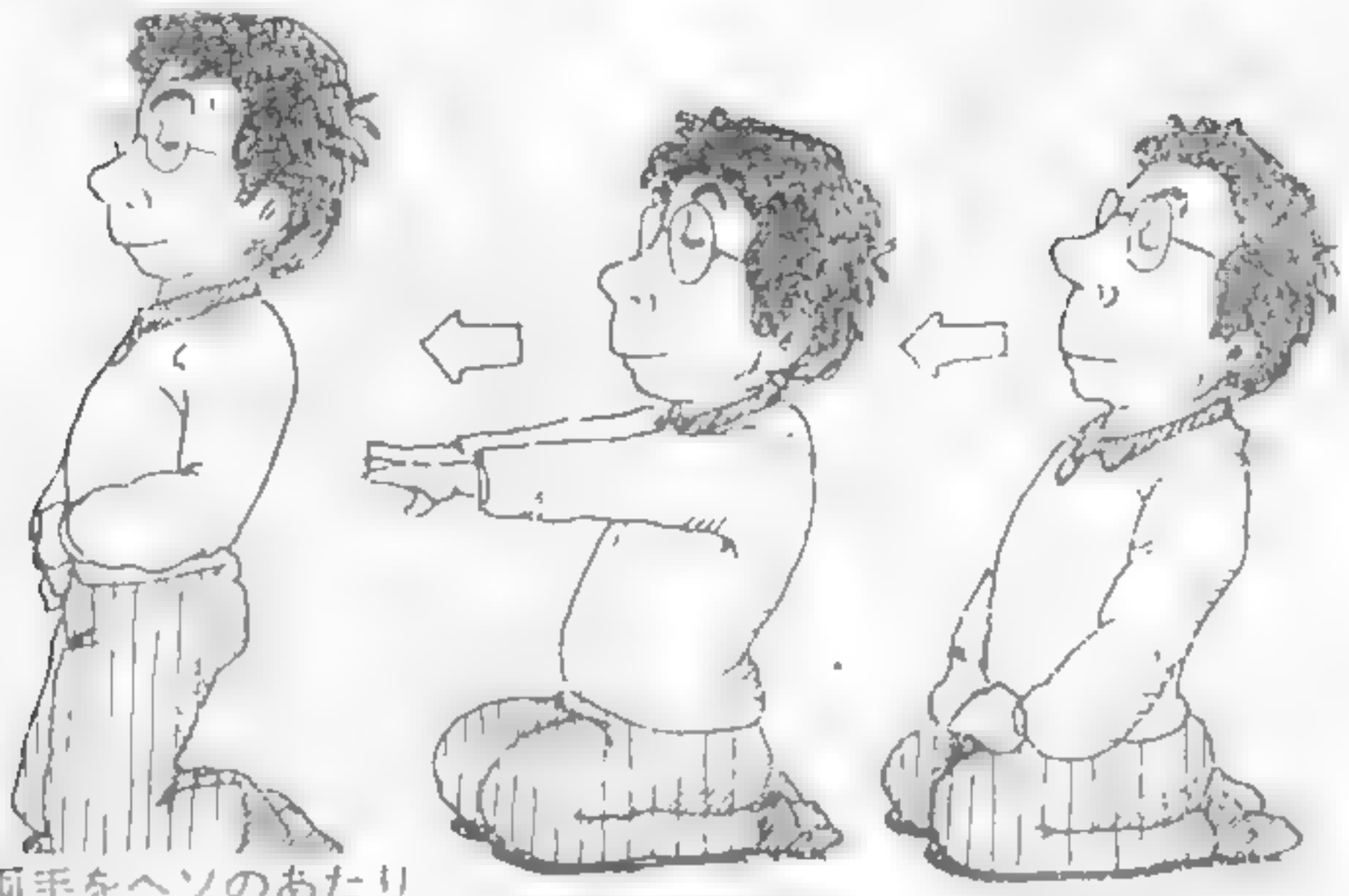
ĐIỂM HUYỆT ĐỂ CẦM LÀ CHẢY

Tác thể mạnh mẽ giây lát
ở điểm huyệt rồi đổi sang
phía bên kia
5 ～ 6 回くりかえす

h21

腸と胃を強くするイス体操

THỂ THAO TRÊN GHẾ ĐỂ RUỘT DẠ DÀY KHỎE LẠI



両手をヘソのあたり
にふれながら ヒ
りんてんする
を3回くりかえす

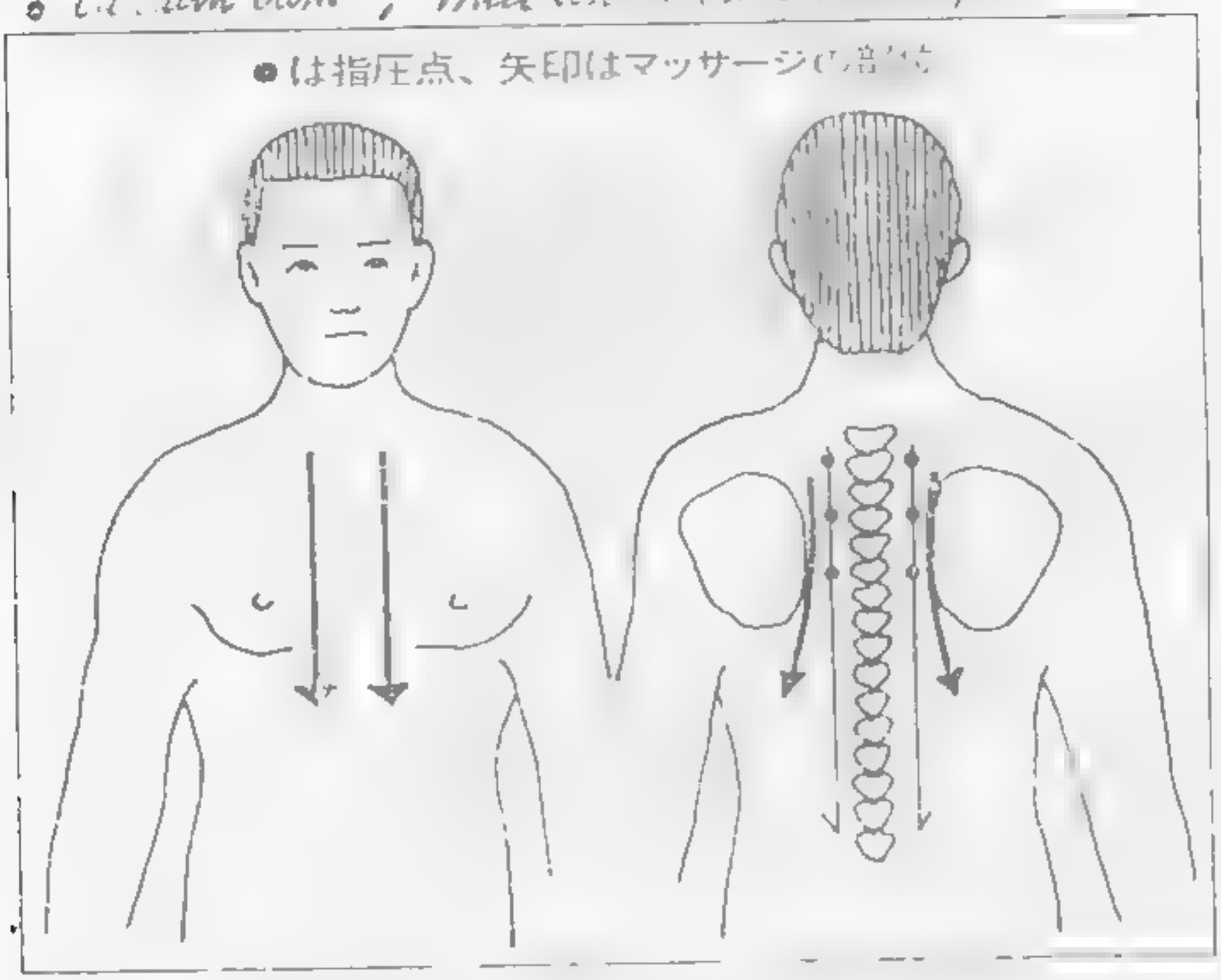
両手を水平に
前に突き出す
Hai tay giữ ở trạng thái
về phía trước

正立する
Đứng thẳng

成人病の代表　糖尿病治しの導引法
BỆNH CỦA NGƯỜI LỚN — PHÉP DẪN CHẤT ĐỂ

四つんばいになってツワリを解消する法
NHỮNG PHÉP TIÊU TRỪ NGHÉN

治療編

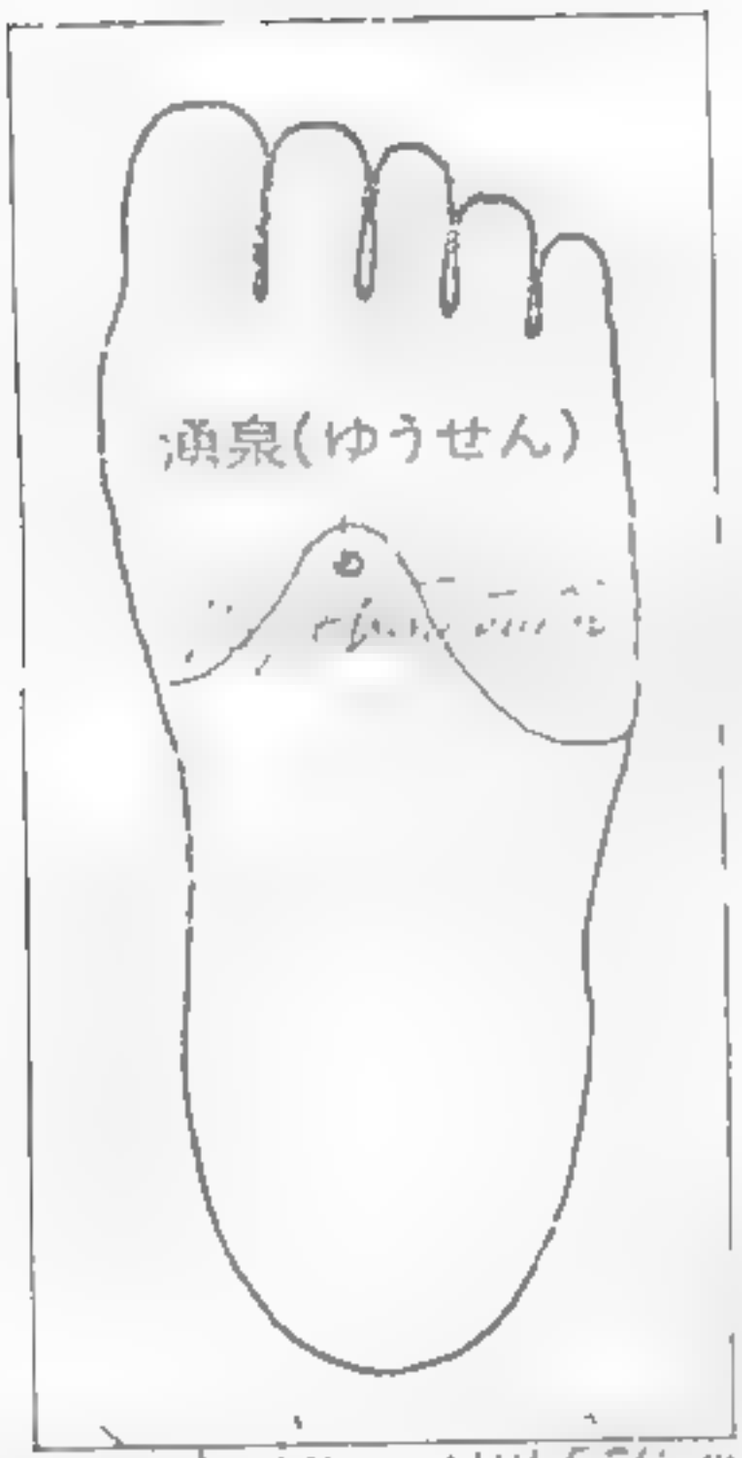


ぜんそく発作をおさえる指圧・マッサージ

タワシやボディーブラシで身体をゴシゴシこする

ぜんそく体質は皮膚を鍛えれば改善できる

レバニラいため
CHÚA THIẾU MÁU BẰNG MÓN G...
レバー料理で貧血は治る



LÒNG BÀN CHÂN — HUYỆT DŨNG T...
足の裏——湧泉のツボ

KOA TAI CHỮA TAI THEO GIẢI...
腎臓病治しの耳こすり
導引法

治病編

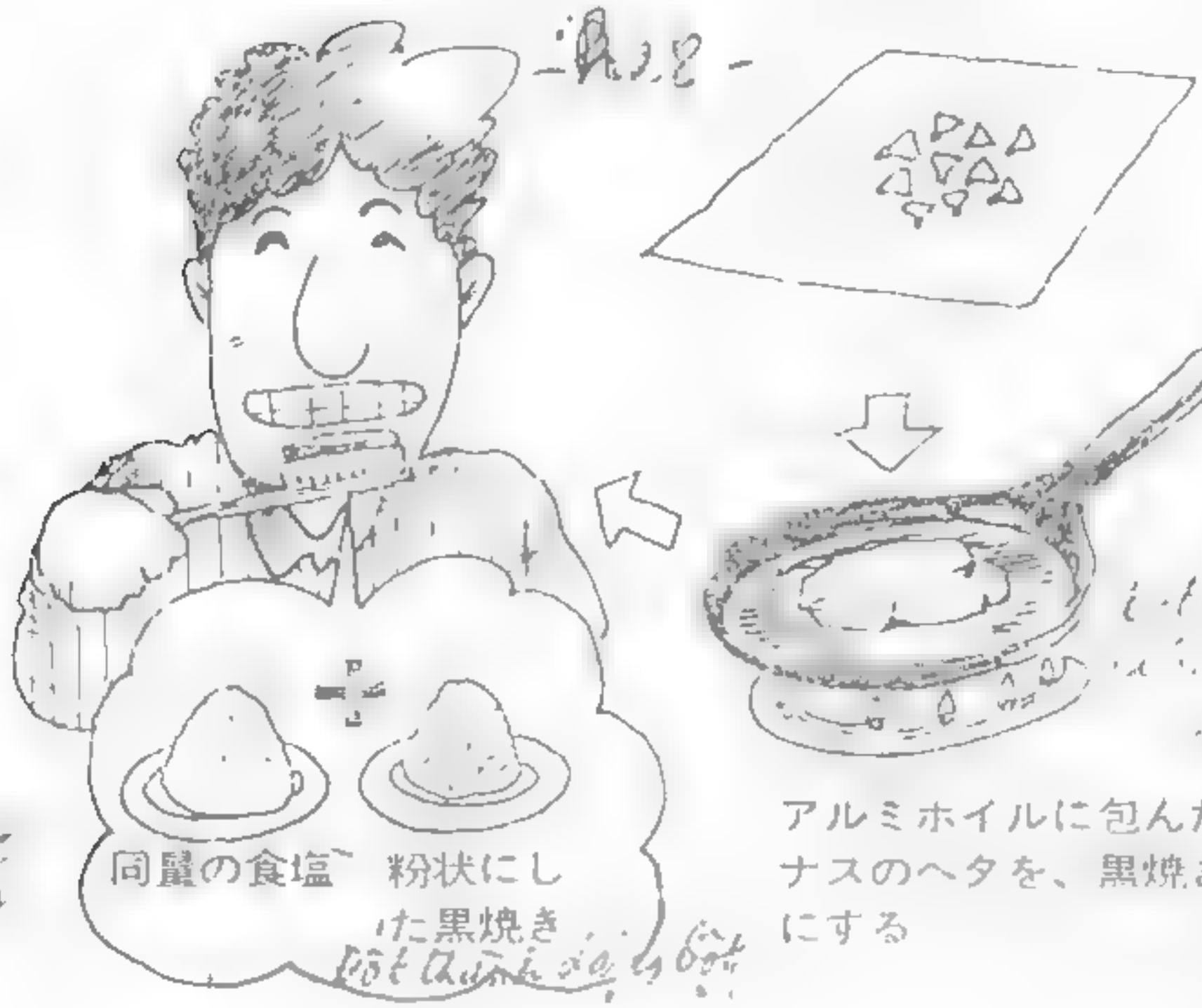
(CACH NAY ÊM ái)
〈ソフトな方法〉

口の周囲を、親指を除いた4本の指でたたく

(CACH NAY DA
〈ハードな方法〉

はさみ、指圧する

歯槽ノウロウの予防と治療法



同量の食塩　粉状にした黒焼き

アルミホイルに包んだナスのヘタを、黒焼きにする

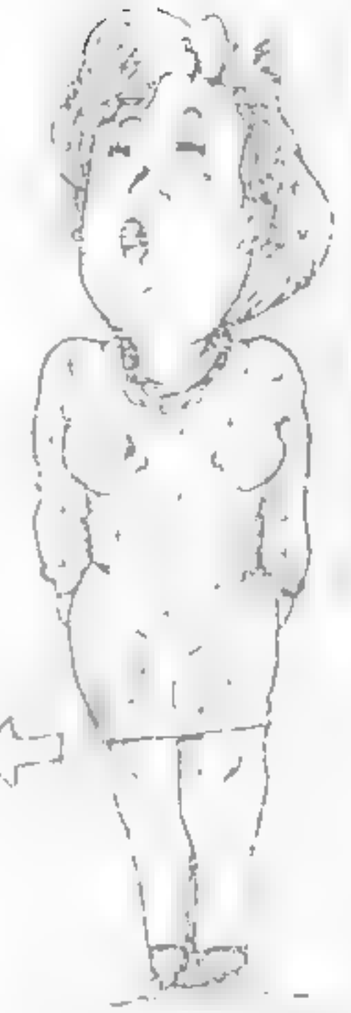
ナスのヘタの黒焼きのつくり方

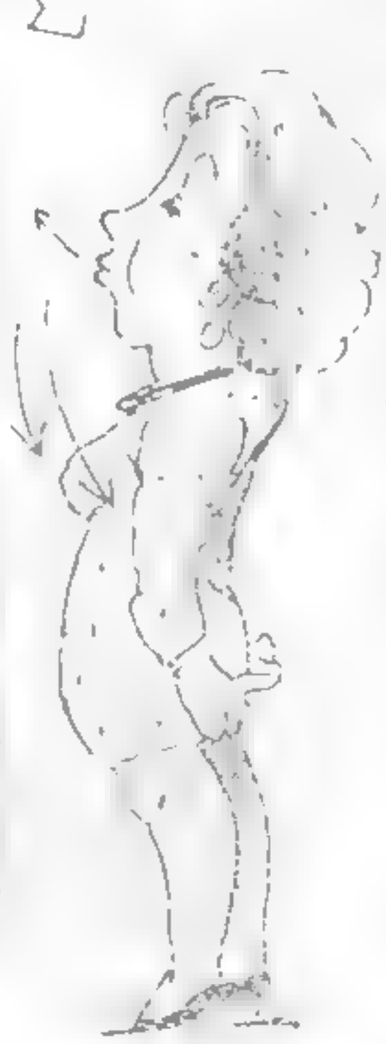
ng Da, Hà Nội)
ng sinh Ohsawa,
. và các thức
bệnh.
Tương cổ truyền.
. Bột chà răng
ong biển. Bột hạt
. Cala thầu. Phù

a, Hà Nội.

Khi vào qua mũi, vừa
giữ bàn tay lên, chập
các ngón tay vào nhau

空気を鼻から吸えるだけ吸い込みながら

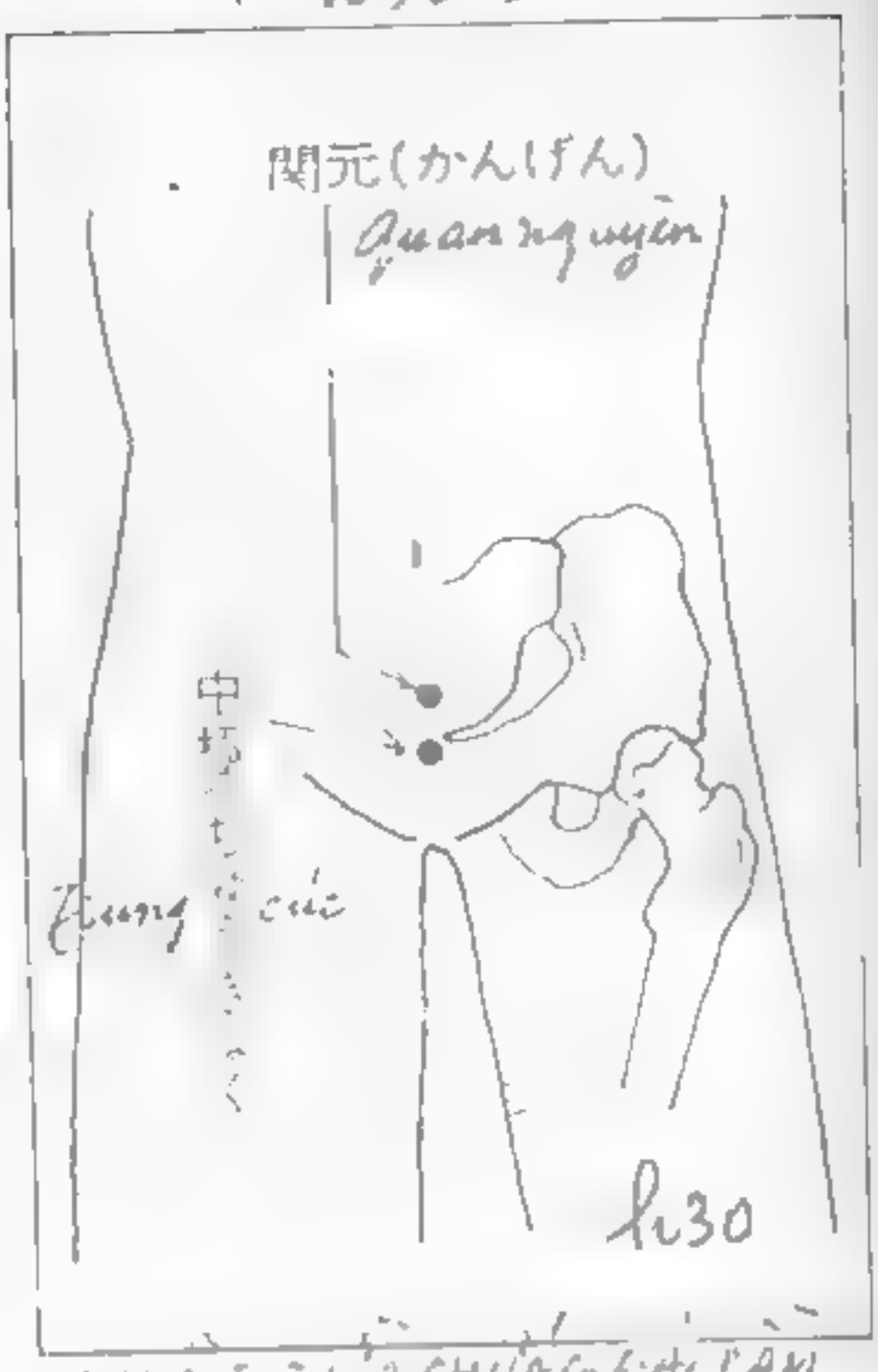




"ヨーガ太陽導引法"はこのように行なう

"太阳瑜伽引法" 是这样进行的

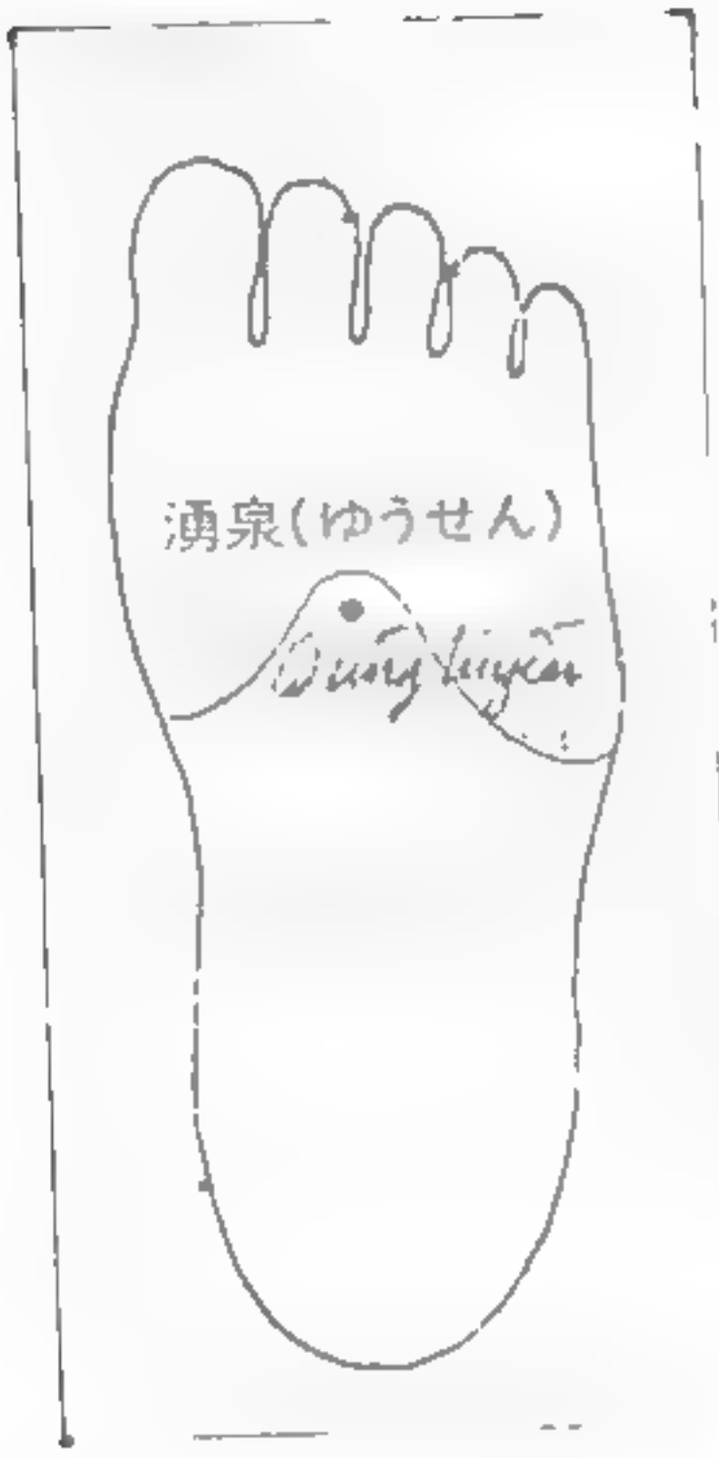
結膜炎を治す灸のツボ



夜尿症を治すツボ

不眠症を治す法(2)。

治病編



Xoa chan dung tuyen bang mon
tay cai

ツボを手の親指で押したり、もんだりする

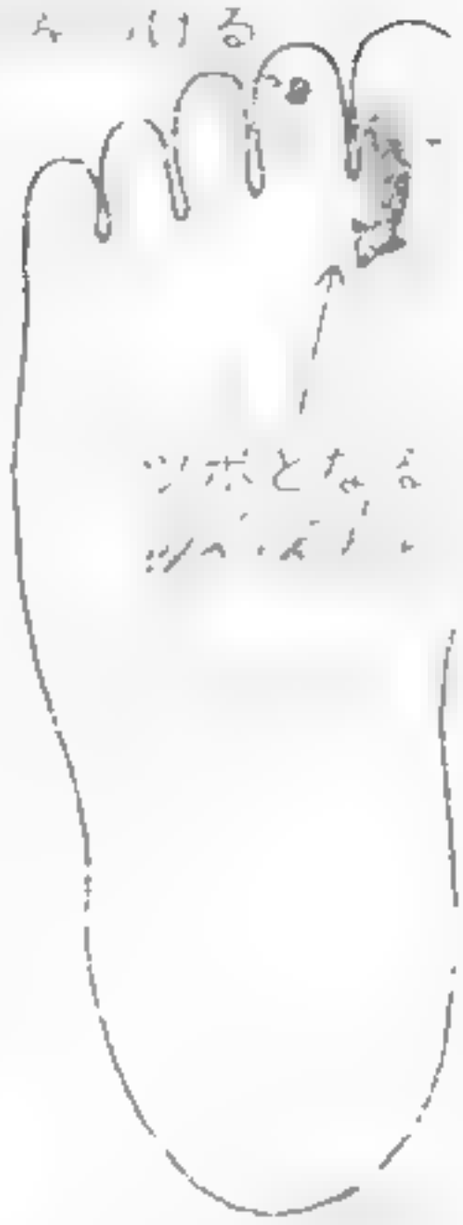
h33

足の裏を一寸合わせた
の付近を刺激すると眠くなる

Dung 2 gan ban chan lai, ngon cai de cham vao
vung Lan can huyet Dung tuyen

不眠症を治す法(1)

① CAM CHUA CHUNG MAT NGU



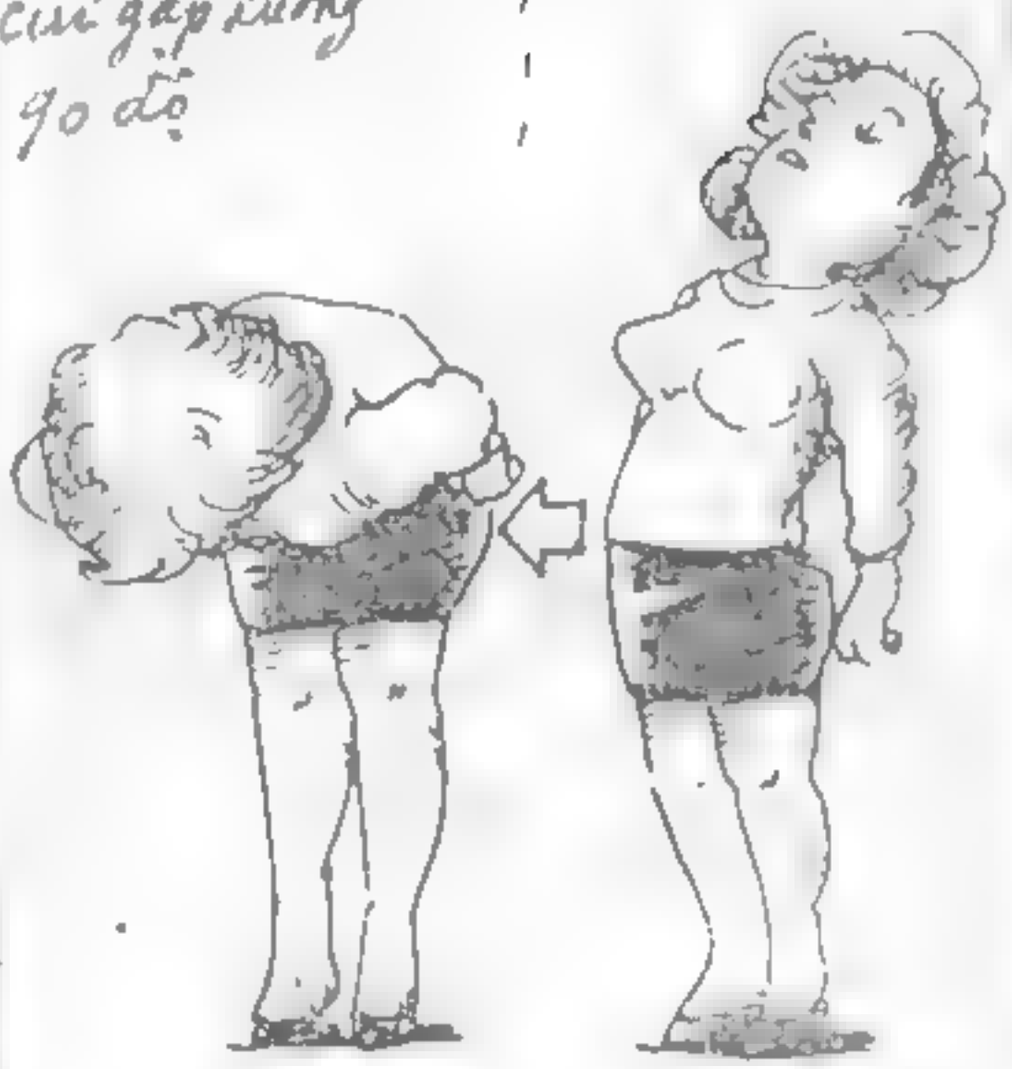
足の裏一点灸のツボ

押されたほうの手が背中へ
いくように　思いきり押し
上げる

PHEP BAO DÂM CHÙA DAU VAI (CUNG) GAY.
つらい肩こりを治す指圧法

手を振り上げて後ろに振りおろし 反動を
を1回転させる

後ろに反りかえりながら 同時に

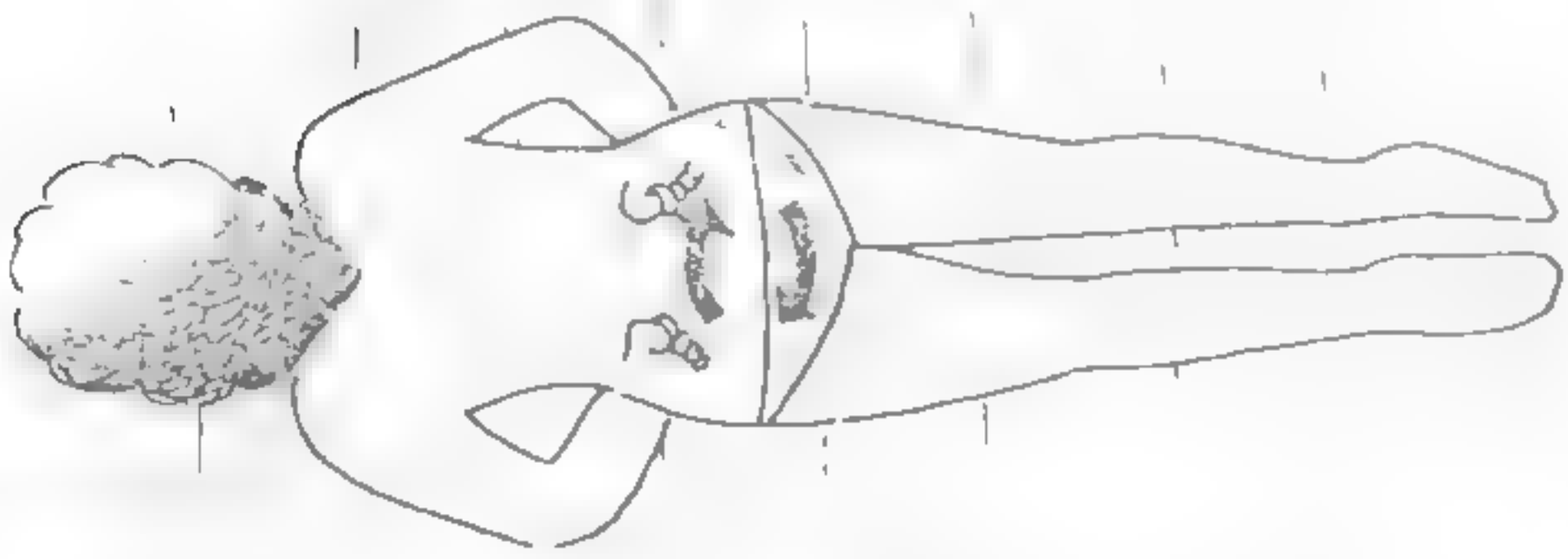


フーッと息を吐きながら、90度ほど、身体を倒す

台病編

簡単な屈伸法だけで治るケースも多い

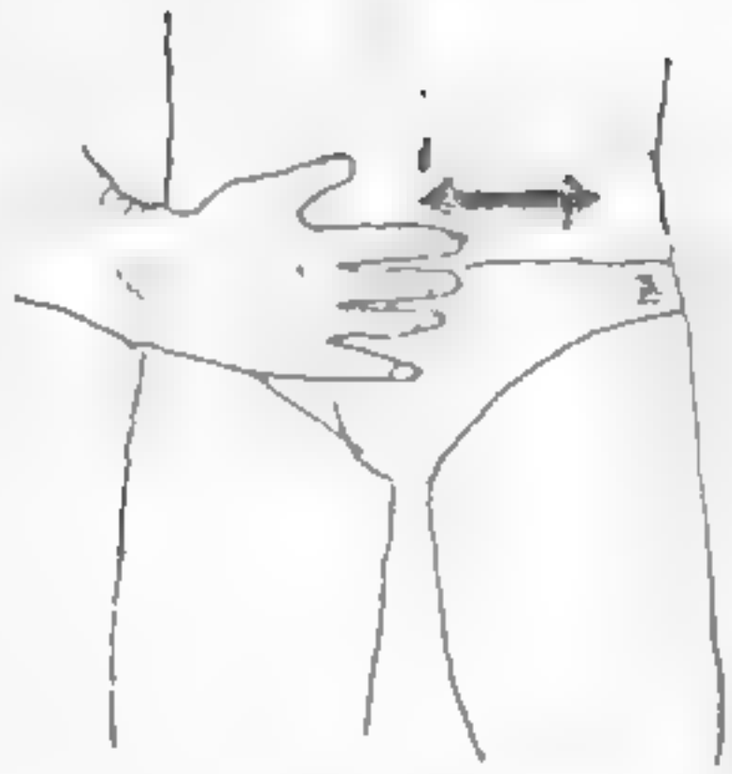
台病編



うつ伏せに寝て、下腹部ににぎりこぶしをあて、尻をグリグリまわす。これが膀胱筋を刺激して、尿の出がよくなる

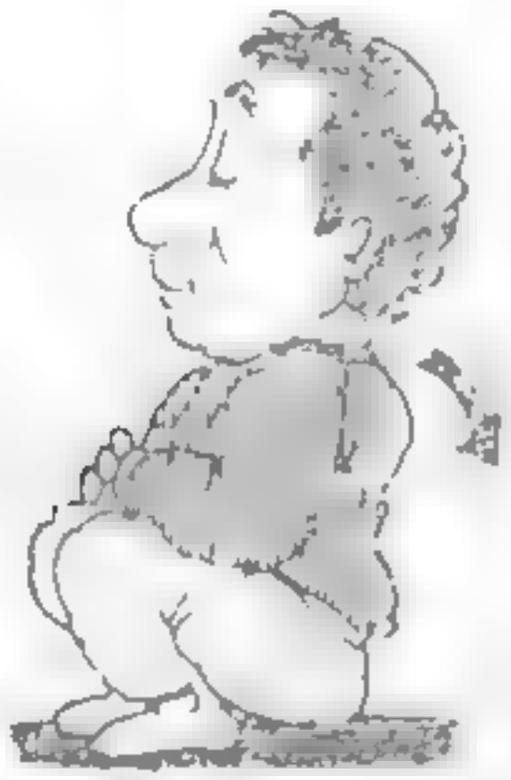
膀胱炎を治す下腹部刺激法

太モモのつけ根を左右にこする
左右各20往復ずつ行なう



インポ、早漏を治す丹田・太モモ摩擦法

37



セックス強化——ダルマころがし法

-h41-

この姿勢から、さらに上体を前に倒すのも効果的

内モモをのばす真向法体操

THÊ JHAO RANG HANGH[illegible]

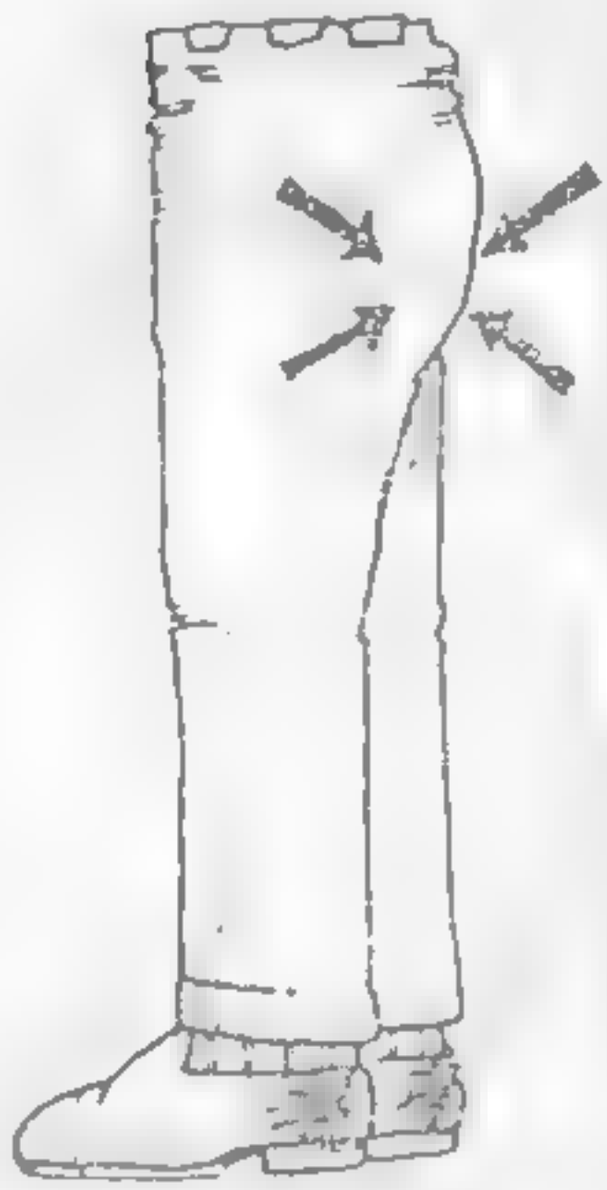
-h42-

HA BÊN ! MÉP

XOA [illegible] CÓ THÊ CHỮA BỆNH

鼻唇口を摩擦すれば高血圧は治せる

(CÁCH THỂ DỤC CƠ THẮT)
〈括約筋運動法〉

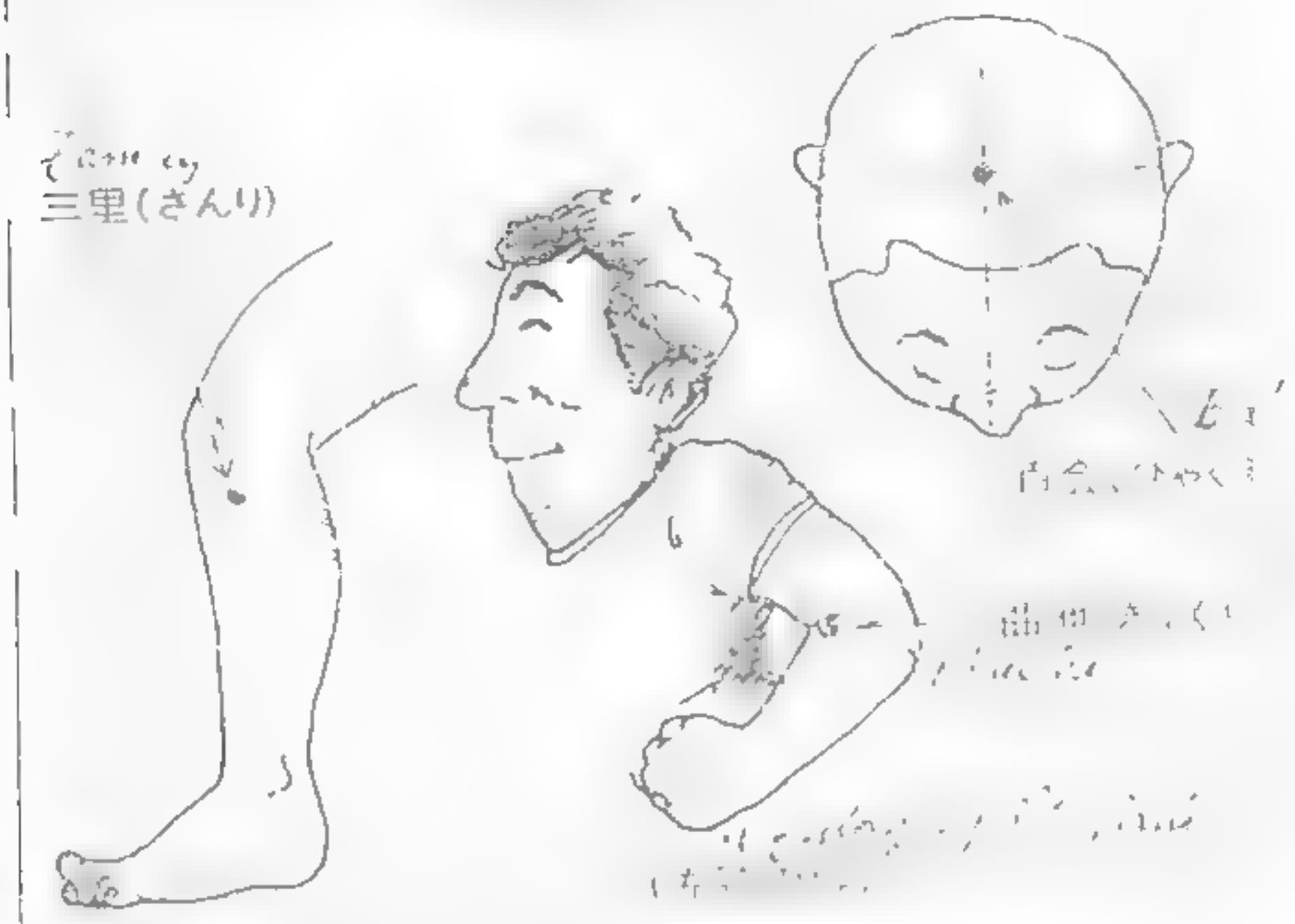


肛門をキュッとしめる、いつでも、どこでもできるので、せひ実行したい方法

括約筋運動法と片足とび

CÁCH THỂ DỤC CƠ THẮT VÀ CHẠY MỘT CHÂN

痔になると、肛門毛細血管がこわれてくる



h45

Đau vai mạnh chỗ này,
vắt tay bên phải,
trái bàng ngón
tay cái

梁丘(りょうきゅう)
ここを強く押しながら、親指で
左右にひねるようにする

h46

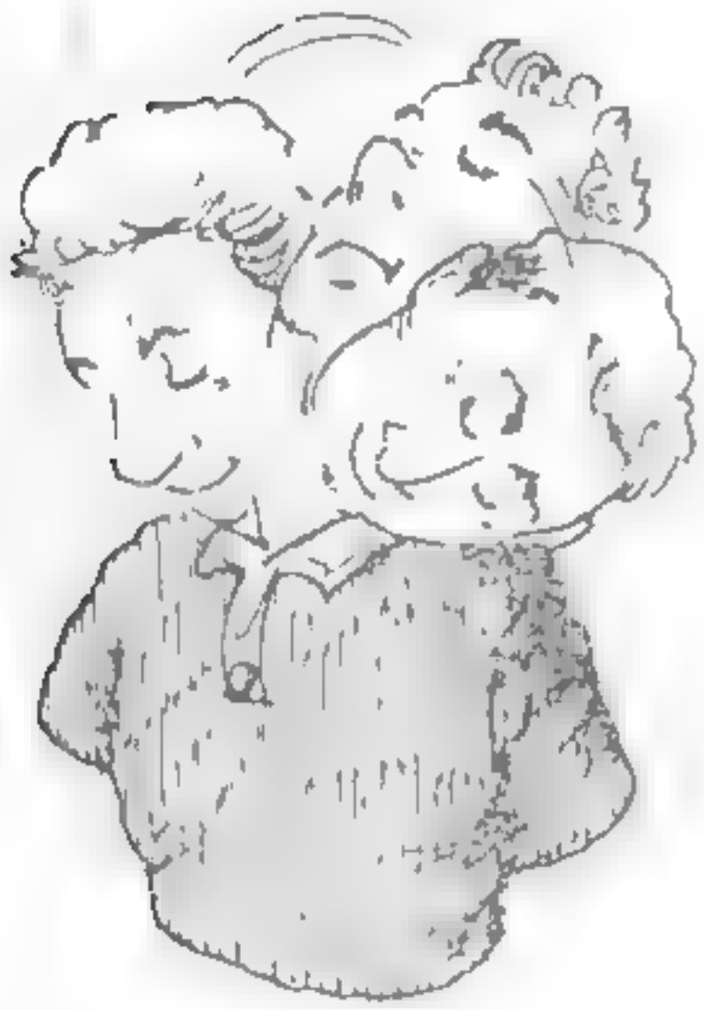
Đau vai mạnh chỗ này, vắt tay bên phải, trái bàng ngón tay cái

ノイローゼを治す灸のツボ, CÚU CHỮA
CHỨNG BỆNH THẦN KINH

Day và ép mạnh lòng bàn tay cùng

手のひらをもむようにし
て圧迫するのも効果的

シャックリをとめるツボ,
HUYỆT CHẤN NẤC



ÉP VAI ĐỘNG CỔ ĐỂ GIỮ MÃI THANH
若さを保つ首の運動法 XUÂN

治病編

5-6 phút là tốt lắm

5分ごとOK!

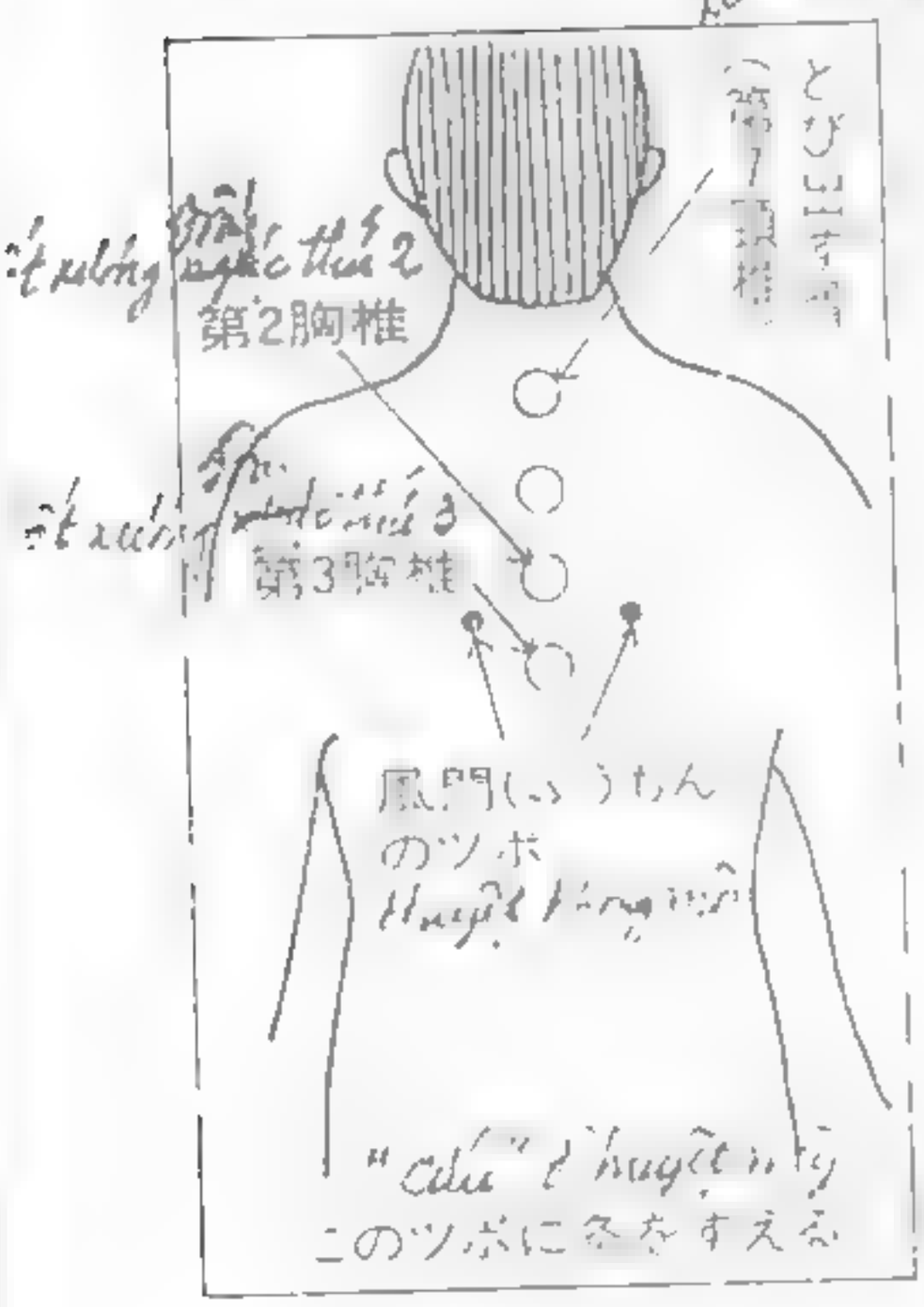
熱湯をつぎ足す

thêm vào

Ít muối 塩ひとつまみ

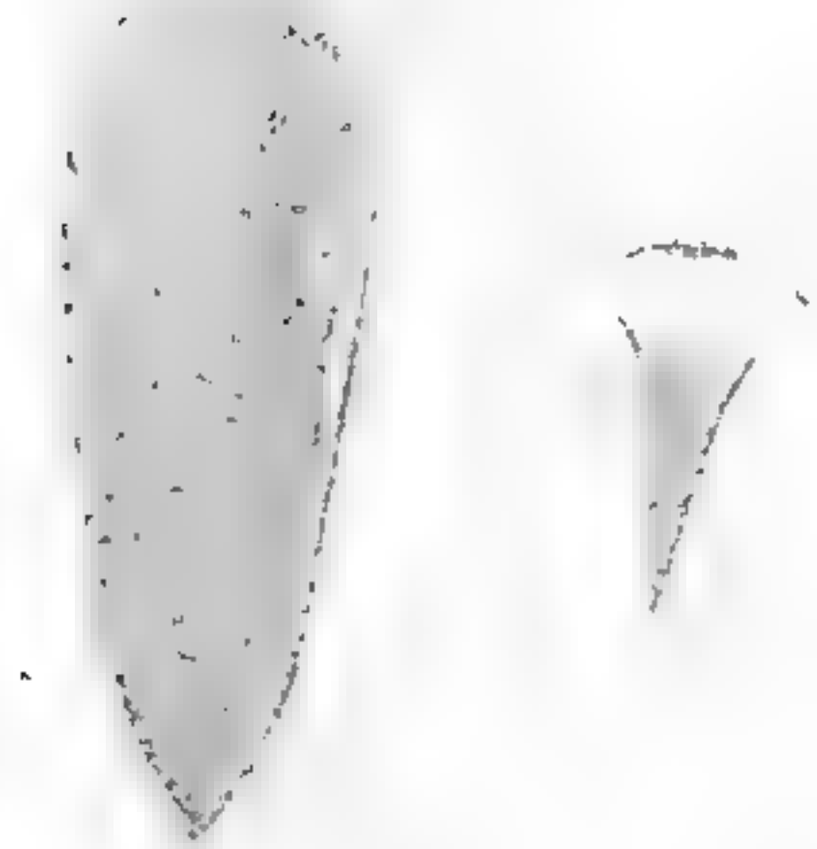
カゼ治しによく効く足浴法
TẮM CHÂN KHỈ CẢM NẶNG

治病編

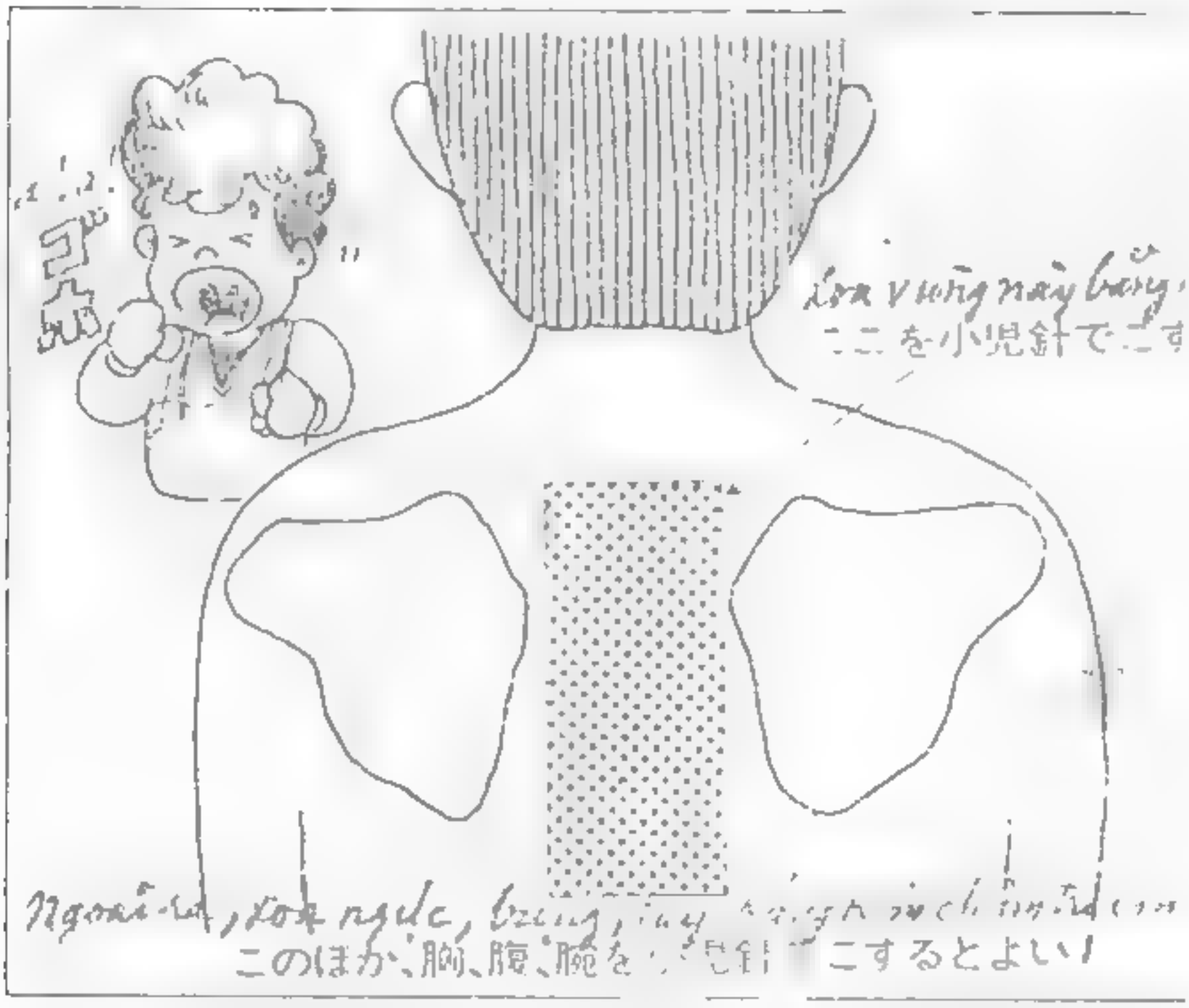


風門のツボ
HUYỆT PHONG MÔN

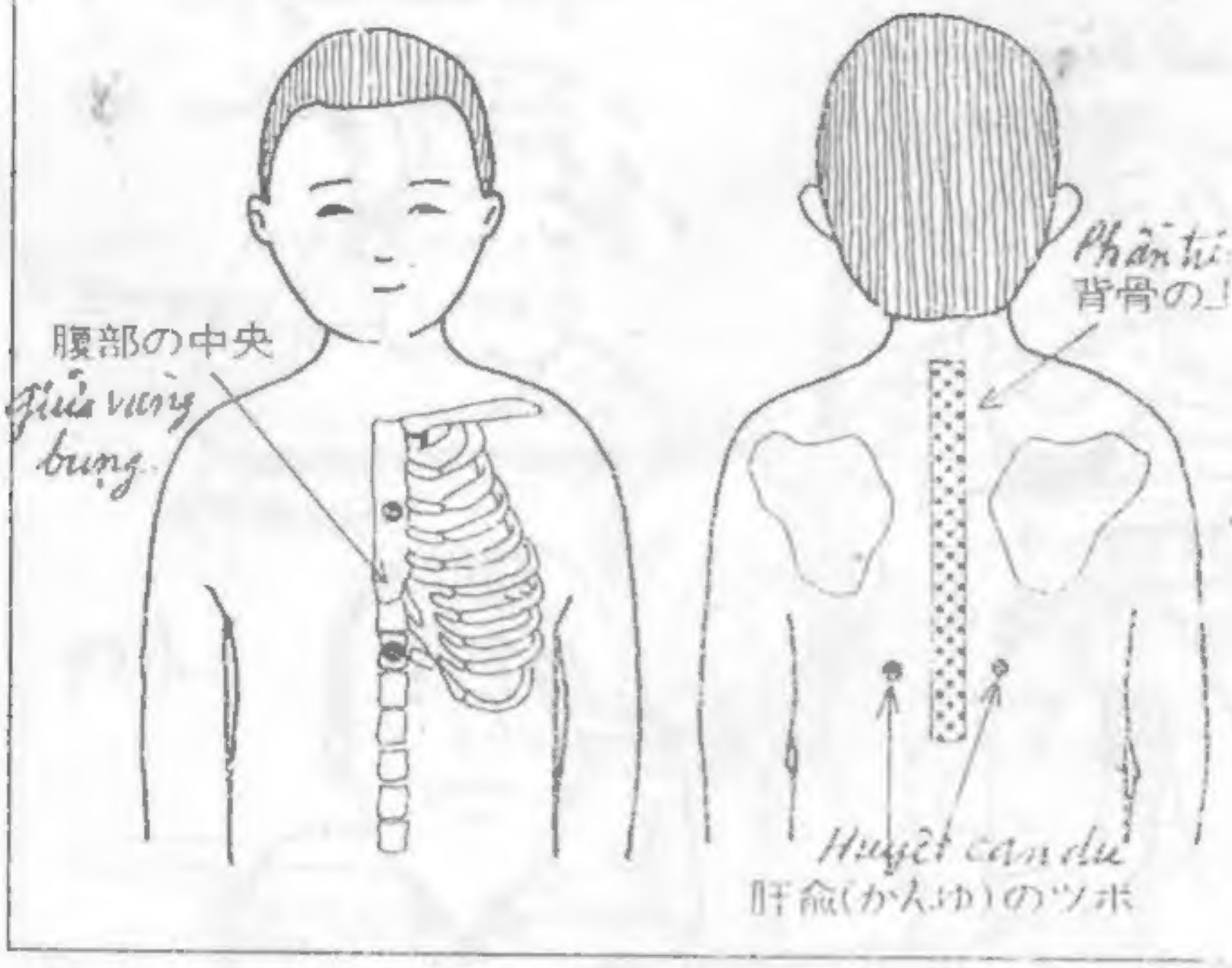
小児針の使い方



Châm cứu trên trẻ em
小児鍼

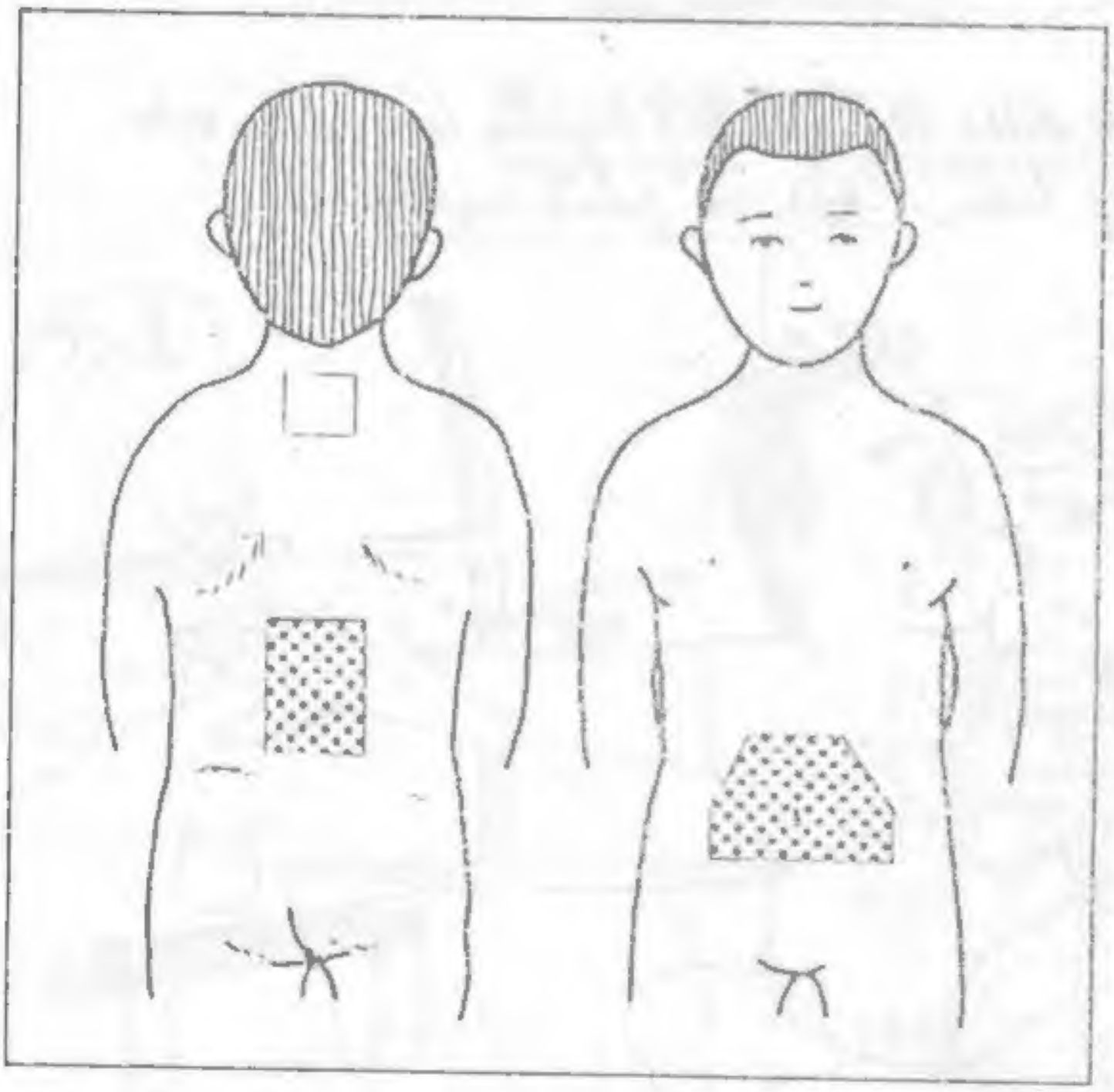


小児ぜんそく　ここを小児鍼でこする
SUYỄN TRẺ EM - - XOA CHỖ NÀY BẰNG KIM



h52

カンの虫— ここを小児針でこする
CHỮNG KHÉO LÉO — XOA CHỖ NÀY BẰNG KIM CHÂM
BỆNH VIÊM MÀNG NÃO —



h53

小児便秘——ここを小児針でこする
TÁO BÓN TRẺ EM — XOA CHỖ NÀY BẰNG KIM CHÂM TRÊ

Xoa xát bằng ngón tay

指でマッサージ

gội đầu hàng ngày

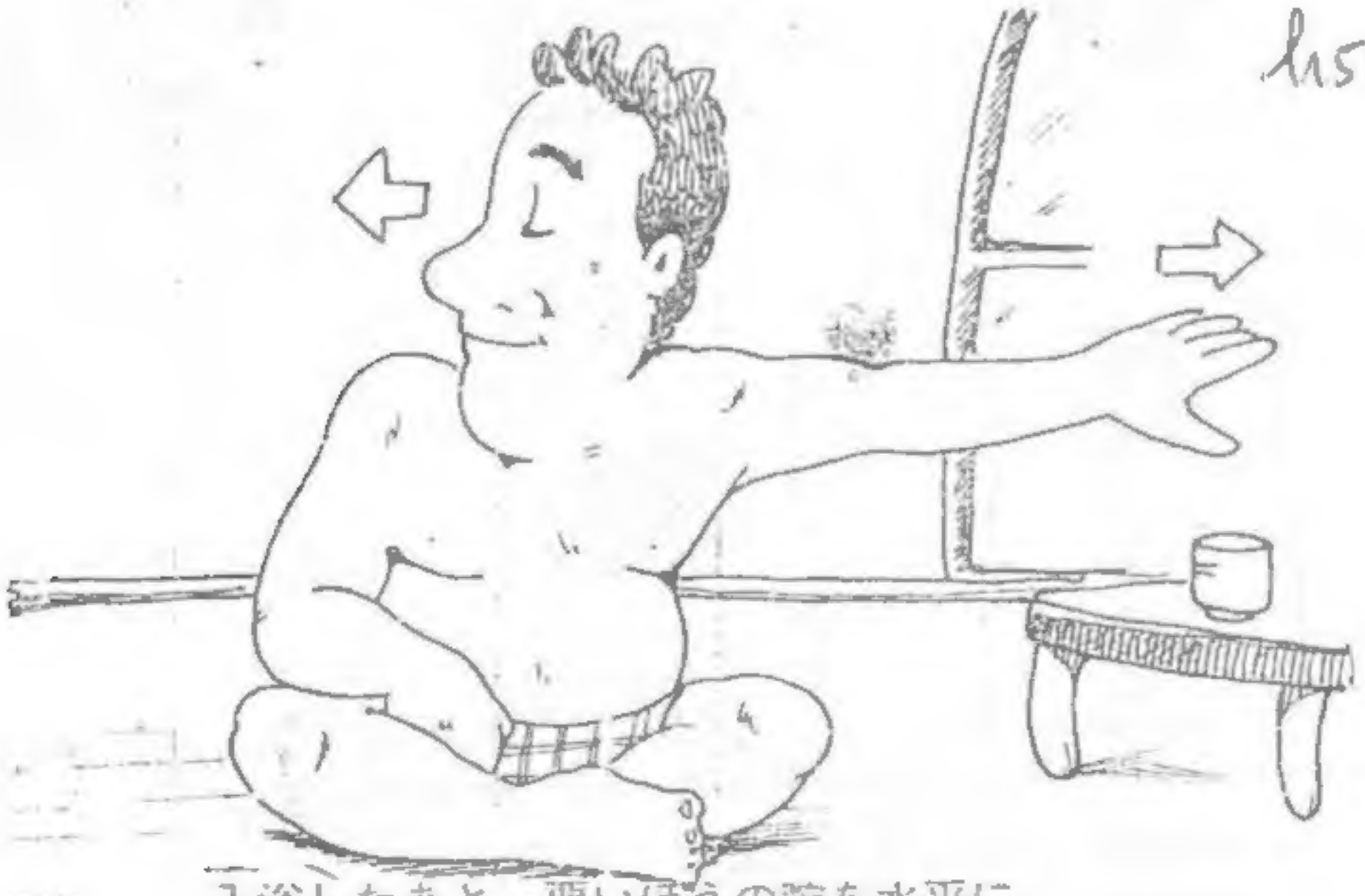
毎日洗髪する

タワシでマッサージ

頭皮をひきはがす

これで、あなたの髪はよみがえる

giữ lên dưới thì vừa giữ ngang lên, đầu vừa hướng trên (tay) về phía ngược lại



入浴したあと、悪いほうの腕を水平に伸ばせるだけ伸ばしながら、顔をその反対側に角度を大きく向ける

五十肩を治す自己けんいん法

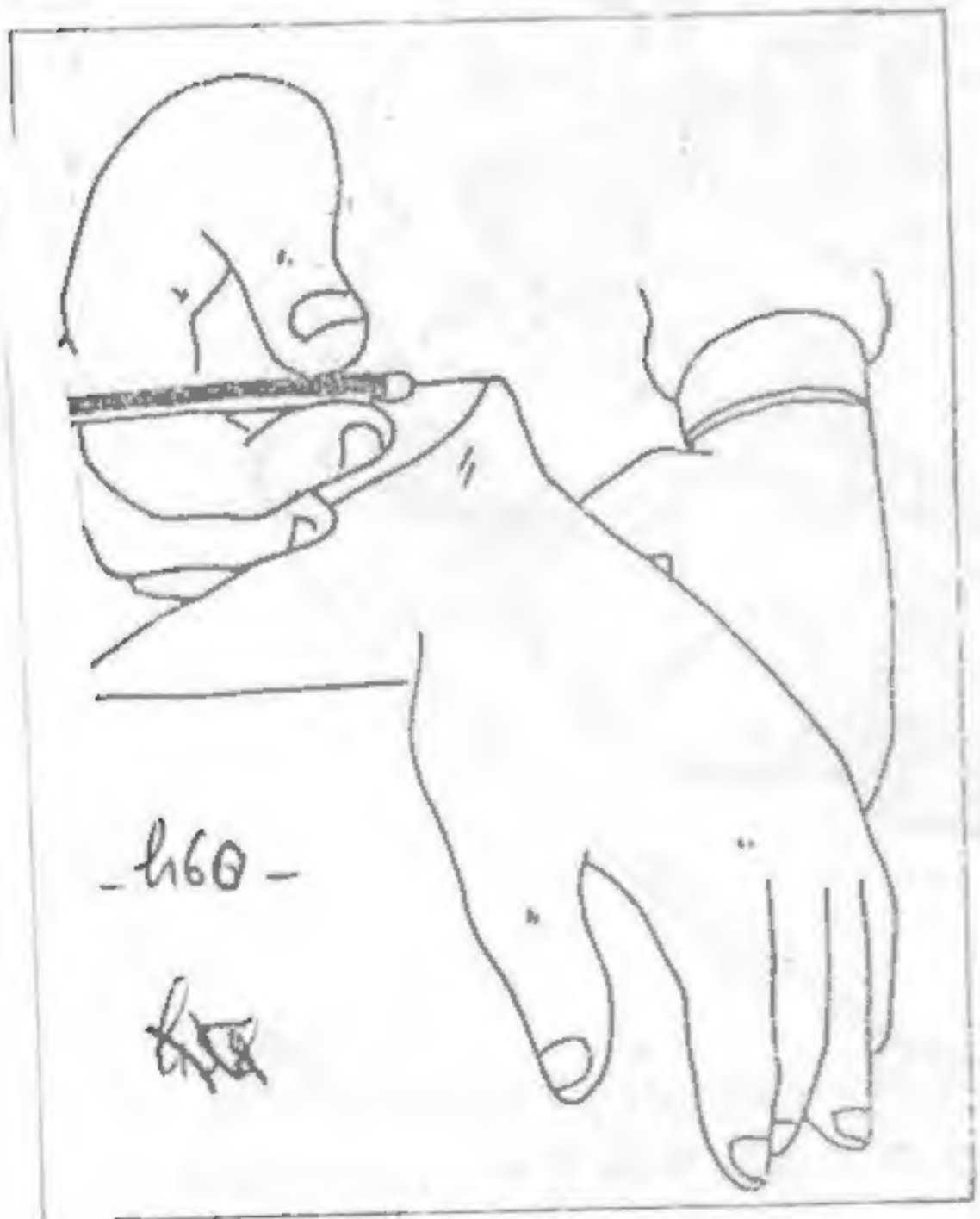
TỰ CHỮA CHỨNG ĐAU CÁC KHỚP VAI

Chống
Đưa cánh tay đau vào , dang đầu gối ,

カモイに悪いほうの手をかけ、
ヒザをまげて、腕を伸ばす

h56

軽い五十肩を治す法
CHỮA CHỨNG ĐAU VAI VIÊM



h60

Có hộ lý

h57

- 挫刺による腱鞘炎の治し方
CHỮA VIÊM MÀNG GÂN ĐẦNG

189

h58

浴槽の中で、何回かヒザを屈伸させる

変形性膝関節症を治す法

CÁCH CHỮA CHỨNG ĐAU KHỚP GỐI BIẾN DẠNG

h59

BẰNG TỰ THÔI MIÊN, CHỮA ĐƯỢC TẬT XẤU, KHUYẾT ĐIỂM CỦA MÌNH

自己催眠で、自分のクセや欠点をなおせる